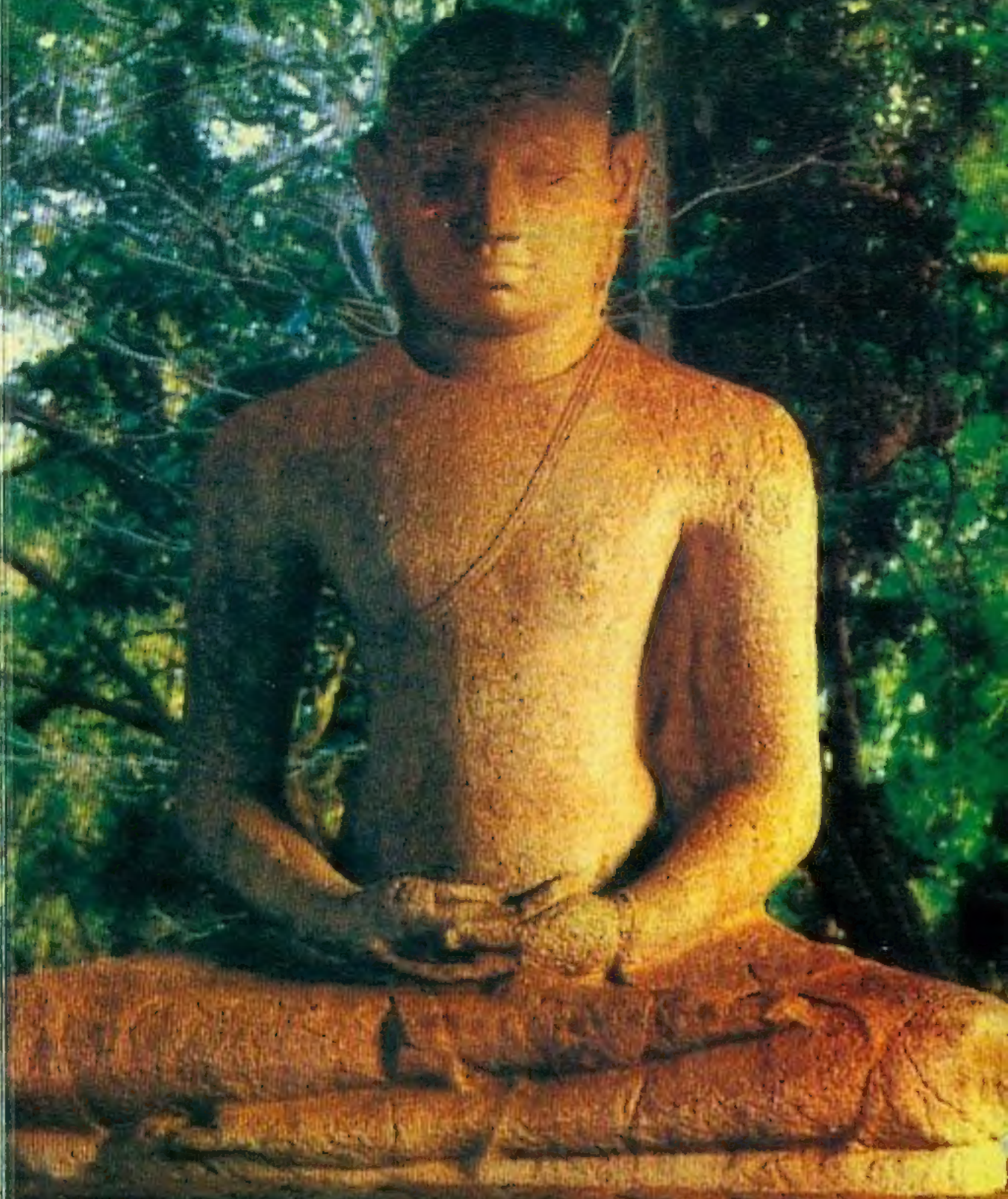


# ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଅବିଷୟ



ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ



පිංවත් පාඨකය,

භාවනා අත්පොත ග්‍රන්ථයෙහි මෙම ඉලෙක්ට්‍රොනික සංස්කරණය  
ඔබ වෙත ගෙන එන්නේ කිසිදු හෝ වාණිජ අරමුණකින් හෝ ග්‍රන්ථ  
ප්‍රකාශකයන්ට මූල්‍යමය අලාභයක් කිරීමේ ද්වේශසහගත සිතකින්වත්  
නොව හුදෙක්ම කලකදී පොත්භලකින්වත් සොයාගනීමට තරම්  
දුර්ලභවන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගතය පාඨක ඔබ කියවා  
අවබෝධකරගෙන මෙම සෝරතර කටුක සංසාරයෙන් මිදෙමිවා යන  
උතුම් අරමුණ පෙරදැරිවය.

ඉතා දැඩිවෙහෙසක් සහ කාලයක් මිඩංගුකොට මෙම පොත  
ස්කෑන් කිරීමටත් ඉන් අනතුරුව සංස්කරණය කිරීමටත් මා කල  
උත්සාහය පළදරන්නේ ඔබ මේ පොත හැකිතරම් බෙදා හැරීමෙනි.

ඒ පින් බලය මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කළ මඩවල උපාලි හිමියන්ටත්  
ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ටත් මා මෙන්ම මෙය කියවන පාඨක  
ඔබටත් බෙදා හරින ඔබටත් නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට  
හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සක්වල වසන්තාවු දෙව්බඩුන් ඇතුළු සියලු සත්ත්වයෝටම  
නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සාධු...!!! සාධු...!!! සාධු...!!!

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2001 පෙබරවාරි  
 දෙවන මුද්‍රණය : 2001 අප්‍රේල්  
 තෙවන මුද්‍රණය : 2001 ජූලි  
 සිව්වන මුද්‍රණය : 2002 ජනවාරි  
 පස්වන මුද්‍රණය : 2003 ජනවාරි  
 හයවන මුද්‍රණය : 2003 අගෝස්තු

## භාවනා අත්තෝන

මධ්‍යම උපාධි හිමි

පරිගණක අකුරු සැකසුම:

රත්න ග්‍රැෆික්ස්

මුද්‍රණය :

රත්න මුද්‍රණ ශිල්පියෝ

962, පන්නිපිටිය පාර,

බත්තරමුල්ල.

ප්‍රකාශනය :

රත්න තොත් ප්‍රකාශකයෝ

513, මරදාන පාර,

කොළඹ 10.

දුරකථනය: 695868

## පෙව්දන

බුදුදහමේ ප්‍රායෝගික කරය ගැබ් වී ඇත්තේ භාවනාවේනි. බෞද්ධ ධර්ම මාර්ගය කෙරෙහි දේශික විදේශීය බොහෝ දෙනෙකුගේ දැඩි අවධානය යොමු වී ඇත්තේ ද මෙම ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධන ක්‍රියාප්‍රමය නිසාය. බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබූ ජීවිතයේ උත්තම යථාර්ථයන් පසක් කළ හැක්කේද ප්‍රධන් වීර්යය හා බුදුණු මෙම ක්‍රියාමාර්ගය තුළින්ය. එහෙත් නූතනයේ භාවනාව තරම් වැරදි හා අපැහැදිළි අර්ථකථනයන්ට ලක් වූ තවත් බෞද්ධ මාතෘකාවක් නැති තරම්ය. ඊට හේතු රාශියකි. පැහැදිළි අත්දැකීමක් නොමැති හුදු බුද්ධිතෝචර දත්ත ආශ්‍රයෙන් භාවනාව ගැන විග්‍රහ කිරීම හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ විවරණ කිසිවකුගේ අභියෝගයට ලක් නොවීම ඊට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපා ඇති බව පෙනේ. එබැවින් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ නිවැරදි හා පරිපූර්ණ අත්පොතක් සම්පාදනය කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවකි.

පූජ්‍ය, මධ්‍වල උපාඪ්‍ය ස්වාමීන් වහන්සේ කුඩා අවධියේ සිටම භාවනානුයෝගී ජීවිතයක් ගත කරමින් ඒ පිළිබඳ මනා අත්දැකීම් ලබා ඇති හික්මුන් වහන්සේ නමකි. ත්‍රිපිටකය හා තදනුගත අටුවා ග්‍රන්ථ හොඳින් කියවා ථෙරවාදිය භාවනා ක්‍රමය නිරවුල් අවබෝධයකින් මෙන්ම නූතන විද්‍යාත්මක වින්තනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පශ්චාත්තාත්මික පිළිබඳව මනා පරිවයකින් ද යුක්ත හිමි නමකි. එබැවින් උන්වහන්සේ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ මෙබඳු ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීමට අවශ්‍ය සියලු සුදුසුකම් වලින් යුක්තය.

මෙම භාවනා අත්පොත පරිච්ඡේද පහකින් හා උපග්‍රන්ථයකින් ද සමන්විතය. එහි පළමු පරිච්ඡේදයෙන් භාවනානුයෝගියකුට අවශ්‍ය බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ විවරණයක් ඉදිරිපත් වේ. භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වන්නෙකුට තම සන්තානය තුල මනා ආකල්පයක් පවතින කර ගැනීමට ඉවහල් වන පරිදි භාවනාවේ වැදගත්කම එහි ආනිසංස හා මනෝවිද්‍යාත්මක අගය වැනි කරුණු වලින් දෙවැනි ක්‍රම හා චරිතානුකූලව ඒවා තෝරාගැනීම පිළිබඳ ග්‍රන්ථාගත තොරතුරු මෙන්ම ඒවා වර්තමානයේදී ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාරයන් සම්බන්ධ පරිපූර්ණ විග්‍රහයක් තෙවැනි පරිච්ඡේදයට ඇතුළත් වේ. සිව්වැනි පරිච්ඡේදය යොමු වන්නේ භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන හා ආසන ක්‍රම ආදියත් ඒ සම්බන්ධ වැරදි වර්ගාවන් විස්තර කිරීමටත්ය. විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් සැබවින්ම පුහුණු කරන ආකාරයන් පිළිබඳව එහි ඇතුළත් විස්තර අතිශයින්ම ප්‍රායෝගිකය. එම භාවනා ක්‍රම පුහුණුවේ ඉදිරි පියවර සම්බන්ධයෙන් තවදුරටත් ඉවහල් වන අගනා කරුණු රාශියකින් පස්වැනි

පරිච්ඡේදය සමන්විතය. නිවරණා ධර්ම, නියාම ධර්ම වැනි භාවනානුයෝගියකු විසින් අවශ්‍යයෙන්ම දැන යුතු ධර්ම කරුණු පිළිබඳ විග්‍රහයකින් මෙම උපග්‍රන්ථය යුක්ත වෙයි.

මේ අනුව බලන විට මෙම භාවනා අත්පොත ථෙරවාද භාවනා ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය සියළු තොරතුරු හා මහපෙත්වීම් වලින් යුක්ත බව ප්‍රකාශ කළ හැකිය. භාවනා පිළිබඳ මෙකල රටක වන බොහෝ ශ්‍රත්ථ හුදු මනෝමය විවරණ වශයෙන් සකස් වී ඇතත් මෙම ශ්‍රත්ථය ඊට අදාළ සියළුම පෙළ සාධක හා අතිකින් මූලාශ්‍ර ද පදනම් කොට ගෙන රචනා වී තිබීම විශේෂත්වයකි.

පැරැණි ශ්‍රත්ථවල සඳහන් වන සාම්ප්‍රදායික භාවනා ක්‍රමෝපායයන්ට පමණක් සීමා නොවී වර්තමාන සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන්ට අදාළ වන පරිදි නව සොයා ගැනීම් සහිතව භාවනා ක්‍රම විස්තර කොට තිබීම මෙහිලා කාලේන් ප්‍රශංසාවට ලක්විය යුතු කරුණකි. භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ පුළුල් විස්තර දැනගනු කැමති අයට අදාළ මූලාශ්‍ර පිළිබඳ විස්තර පැහැදිලිව දක්වා තිබීම මෙම කෘතියේ ශාස්ත්‍රීය අගය තහවුරු කරයි. එය වී පිළිබඳව ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණයන්හි නිරත වන විද්‍යාර්ථීන්ට මහත් පිටුවහලක් වනු ඇත.

පුරුෂ, මධ්‍යම උපාධි ස්වාමීන් වහන්සේ මුද්‍රණය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය දැනුමින් හා වී පිළිබඳ මනා පුහුණුවකින් ද සමන්විත වන ශ්‍රත්ථ කථාචාරුන් අතිශයින්ම දර්ශනය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශයේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණ ඒකකයේ සාමාජිකයකු වශයෙන් විතුමාගේ දැනුම සම්භාරය නූතන ශාස්ත්‍රීය ලෝකයට ද ප්‍රවේශ කරවීමට අවස්ථාව සැළසී ඇත. මෙබඳු සාරවත් ශ්‍රත්ථයක් සම්පාදනය කිරීමෙන් වම දැනුම හා අත්දැකීම් සම්භාරය වර්තමාන ලෝකයට පොදුවේ බෙදා දීමට ගන්නා ලද උත්සාහය ප්‍රශංසනීයය. එතුමන් අතින් නූතන අනාගතයේ දී මෙවන් කෘති තව තවත් බිහි කිරීමට ශක්තිය හා ධෛර්යය උදාවේවායි ප්‍රාර්ථනය කරන අතර මෙම කෘතිය මුද්‍රණයේ ප්‍රායෝගික අංශයෙහි නියැලී පුද්ගලයන්ට පමණක් නොව වී පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණයන්හි නියුක්ත විද්වතුන්ට ද එකසේ ප්‍රයෝජනවත් බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

**මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ**

අංශධිපති, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය,

කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය, කැලණිය.

2000.04.05

## සංඥාපනය

පාසල්, විහාරස්ථාන, අධ්‍යාපන ආයතන හා විශ්ව විද්‍යාලයන්හි භාවනාව සම්බන්ධව දේශන හා පන්ති පවත්වන අවස්ථාවලදී භාවිතා කළ දෘශ්‍යාධාර එකතුවෙන් පිළියෙල කරන්නට යෙදුනු කෘතියකි යි මෙය. බුද්ධ ධර්මයේ වටිනා කොටසක් වන භාවනාව පිළිබඳව රූපසටහන් උපයෝගී කරගනිමින් ලියැවුණු පොතක් ලංකාවේ දක්නට නැත.

විද්‍යාව වැනි ගැඹුරු විෂයයන් රූපසටහන් ඇසුරින් කදිමට ඉදිරිපත් කරන මේකල බුදු දහම සඳහා එවැනි ක්‍රමයක් යොදා ගැනීම උචිත නොයවේදැයි මා කලක් කල්පනා කළෙමි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දෘශ්‍යාධාර එකින් එක පිළියෙල කරන්නට වීම, පොතට ඇතුළත් කළ නොහැකි දෘශ්‍යාධාරද වෙයි. ඒවා විශේෂයෙන් භාවනා පිළිබඳ දේශන සඳහා යොදා ගැනුණි. එබැවින් පොතට ඇතුළත් කළ හැකි ඒවා පමණක් ගෙන මේ පොත සැකසේ.

අධ්‍යාපනය හා මනෝ විද්‍යාවක් කලාව හා විද්‍යාවක් ධර්මය කියාදීමට මෙහිදී උපයෝගී කරගෙන තිබෙන බව දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන් මෙය උගත් තරුණයන්ට පිරිනැමෙන කෘතියක් වන අතර පාසල්වල බුදුදහම උගන්වන ගුරු හවතුන්ටත් දහම් පාසල් ගුරුවරුන්ටත් පිරිවෙන්වල ආචාර්යවරුන්ටත් කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ටත් භාවනාව සම්බන්ධ කරුණු පහසුවෙන් උගැන්වීමට සුදුසු අත්පොතක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට යෝග්‍යය.

එසේම භාවනාව ක්‍රමානුකූලව ඉගෙනීමට ලැදි තරුණ මහලු හැමදෙනාටම එකසේ ප්‍රයෝජනවත් වේයැයි සිතමි.

මේ කෘතිය සම්පාදනය කිරීමෙහිලා භාවනාව සම්බන්ධව ලියැවුණු පොත් සහ වෙනත් බොද්ධ පොත්පත් සියක් පමණ



උපයෝගී කරගත් අතර පැරණි පුස්තකාල පොත් ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමි. එම සියලුම ග්‍රන්ථ කර්තෘනට පින් දෙන අතර මෙහි අගට එම ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථාවලිය දැක්වේ.

‘යෝග්‍ය භාවනා (කමටහන්) සඳහා වරියා පරීක්ෂණ’ යන මුයෙන් මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් මෙම කෘතියෙහි (බලන්න පිටුව 81) අඩංගු වෙයි. එය පුද්ගලයන්ගේ චරිතය (හැසිරීම්) සෙවීම සඳහා විසුද්ධි මාර්ගයේ ඇති ක්‍රම හා නවීන මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රම උපයෝගී කරගනිමින් පිළියෙල කෙරුණකි. ඒ මගින් තමාගේ චරිතයන් සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගත හැකිවෙයි. මේ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපද අධ්‍යාපන පදනම් ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ බෝගොඩ ප්‍රේමරත්න මහතා ද ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාවාරිණි කුසුමා දේවේන්ද්‍ර මහත්මිය ද දැක්වූ සහයෝගය ඉතා අගේ කොට සලකමි. මේ සම්බන්ධව කැනඩාවේ ව්‍යාපාර හිමියන් ද රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලයේ රසායන විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය ආර්. එච්. විජේනායක මහතා ද බොහෝ උපකාර විය.

භාවනා පන්තිවලදී භාවිතා කළ දෘශ්‍යාධාර යොදා පොතක් පලකරන්නේනම් අගනා එකක් වේයැයි, මා දිරිමත් කළාවූ ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද මාහිමිපාණන් වහන්සේ මාහට වටිනා උපදෙස් රැසක්ම දුනි. ඒ අනුව පොත කියවීමේදී වැඩි විස්තර ඇවිසි හවතුනට සොයා ගතහැකි මෑත භාගයේ පොත් පත් රාශියක් ද වැදගත් පැරණි මූලාශ්‍රයක් ද දක්වමින් කෘතිය සම්පාදනය කිරීමට මහත්සි ගනිමි. එබැවින් මෙය කෝෂ ග්‍රන්ථයක් බඳු වෙයි.

මෙම කෘතිය සැකසීමට විවේක කාලයක් ලැබීම අහම්බෙන්ම වාගේ උදවිය. වස් කල පිළියන්දල බෝකුන්දර ප්‍රදේශයේ ස්ථානයක වස් වැසීමට ඩී. රණසිංහ මහතා සහ එම මහත්මිය ආරාධනා කළෙන් එහි ගියෙමු. එය ඉතා විවේක කාලයක් විය. එම දෙපොල අපට හැම පහසුවක්ම සැපයීය. එම පවුලේ සරත් ද සිල්වා සහ එම මහත්මිය අප ළඟ තිබූ රූප සටහන් හා පින්තූර පියල්ලම් ඡායා පිටපත් කර දුන්නෙන් වැඩිය ලෙහෙසිවූවා මෙන්ම ඉක්මන් ද විය.

අපහට පුස්තකාල පොත් සපයාදීමටත් අපගේ මේ කටයුත්තට තත් අයුරින් උදව් කළ හේරත් උඩවත්ත මහතා මෙහිදී කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි. වැදගත් පැරණි පුස්තකාල පොත් ලබාගැනීමට හැකිවූයේ කොණ්ඩදෙනියේ රජමහා විහාරාධිපති රඹුක්වැල්ලේ සුංමගල හිමිපාණන් වහන්සේට පින් සිදුවන්නටයි. විශ්‍රාමලත් මිශ්‍රසියස් විදුහල්පතිති කමලා රාජපක්ෂ මහත්මිය පුස්තකාල පොත් ඡායා පිටපත් කරදීමෙන් මහත් සහයෝගයක් දැක්වීය. මෙම කෘතිය සම්පාදනය කිරීමෙහිලා අපට උපකාර කළ දිවුලත්තඩවල ජිනරත්න හිමිපාණන් වහන්සේ පින්දීමෙන් සිහිපත් කරමි. එමෙන්ම අප නිතර දිරිමත් කළාවූ මාවතගම විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති පනාවල ධම්මින්ද හිමිපාණන් වහන්සේත් කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

මෙම කෘතියෙහි අත්පිටපත් නැවත මනා ලෙස ලියා දීමෙන් ද අවශ්‍ය පත පොත පුස්තකාලවලින් තෝරා බේරා ගැනීමට උදව් කිරීමෙන් ද ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ පිටු සහිවුහන් කිරීමට උදව් කිරීමෙන් ද කර්මස්ථානාවාරය බුක්පිටියේ සමිත හිමිපාණන් වහන්සේ දැක්වූ සහයෝගය නොවන්නට මෙය පිළියෙල වීමට තවත් කල්ගතවීමට ඉඩ තිබුණි.

හදිසියේ නැසීගිය උපදයනාත් පුලුස්කොඩි තරුණ මහතා මුලු පොතම ඡායා පිටපත් කරදීමෙන් විශාල මෙහෙයක් සිදුකෙළේය. ඒ මහතාට නිවන් සුව ලැබේවා!

අප ළදරු කළ සිටම සාරධර්ම කෙරෙහි නැඹුරුවත් ඇතිකොට මනා ශික්ෂණයක් ලබාදුන් මගේ පූර්වාචාර්යයන්වූ මව්පිය දෙපොලට අනේක වාරයක් පින්දෙමි. ඔවුන්ගෙන් අපට ලැබුණු දායාදය කිව නොහැකි තරම්ය. බුදුන් වැදීම, වැඩිහිටියන් පිදීම, මෙමිත්‍රී භාවනාව අපහට කුඩා කල සිටම ඉගැන්වීය. මා භාවනාව පටන් ගත්තේ පළමු කොටම 'පියාගෙන් ඉගෙන ගෙනය. අද මෙවැනි කර්තව්‍යයකට එය පසුබිම වූවා විය හැකිය.



කලක් කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපතිව වැඩහිටි නිබ්බමිමුල්ලේ ජේමසිරි හිමිපාණන් වහන්සේ මාගේ මේ කටයුත්තට බොහෝ උපකාරී විය. උන්වහන්සේට පින් සිදුවේවා!

හුදු ලාභය පමණක්ම නොසලකා ශාස්ත්‍රීය සේවයක් ලෙස සලකා මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් රත්න පොත් ප්‍රකාශන ආයතනයට අපගේ කෘතඥතාවය ප්‍රකාශ කරනු කැමැත්තෙමි.

අවසාන වශයෙන්, අපහට බොහෝ කලක් භාවනා ගැන උපදෙස් කියාදුන් අප පැවිදි මහට යොමුකළ අපගේ ගුරු දෙව් ස්වෙතීන් නිකායේ අනුනායක කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපතිව වැඩවිසූ ගෞරවාර්ථ කතට්ඨිථියේ සුමනිපාල මාහිමිපාණන් වහන්සේට මේ කෘතිය පින්පඳුරක් වශයෙන් පූජා වේවායි පතමි.

මේ වගට,  
ශාසනස්ථිතිකාමි,  
මඩවල උපාලි හිමි  
ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය.

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය,  
කඳුබොඩ, දෙල්හොඩි.

## ග්‍රන්ථ සංකේත විවරණය

සති.විපස්.	සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා
සමථ.විපස්.	සමථ විපස්සනා භාවනා
විපස්.භා.	විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය
විදර්.භා.	විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය
සම.විද.	සමථ විදර්ශනා
සම.විද.මා.	සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය
කම්.සං.	කර්මස්ථාන සංග්‍රහය
සති.විද.	සතර සතිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනා
ආනා.භා.	ආනාපානසති භාවනාව
භා.	භාවනා
ආනා.සති.	ආනාපාන සතිය
සති.වන්.	සතිපට්ඨාන චන්ද්‍රිකාව
චතු.සති.	චතු සතිපට්ඨානය
බෞද්ධ.භා.	බෞද්ධ ජීවිතයට අදාළ භාවනා
මහාසති.සු.	මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව
මහාසති.විස්.	මහා සතිපට්ඨාන විස්තරාර්ථ වර්ණනාව
සති.භාව.	සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය
කම්.විභා.	කම්මට්ඨාන විභාවිතිය
චතු.සත්‍ය.	චතුරායඝී සත්‍යය
විත්.කත්.සං.	විත්ත තත්ත්ව සංග්‍රහය
අභි.මාර්.	අභිධර්ම මාර්ගය
අභි.ප්‍රදී.	අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව
අභි.ප්‍රදී.	අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව 4 කාණ්ඩය
(කර්මස්ථාන සංග්‍රහය)	(කර්මස්ථාන සංග්‍රහය)
බු.වදාළ ධර්ම.	බුදුන් වදාළ ධර්මය
බුදු.ආග.විද්‍යාව.	බුදුදහම එය ආගමවත් විද්‍යාවවත් සම විසම වන අයුරු
ලක්.පාරි.	ලක්දිව පාරිභාෂික බුද්ධාගම

විමුම.	විමුක්ති මාර්ගය
විසුම.	(පරාක්‍රම) විසුද්ධි මාර්ගය (පරාක්‍රමබාහු සන්නය)
සි.විසුම.	සි.හල විසුද්ධි මාර්ගය (මාතර ශ්‍රී ධම්මංග)
මිනිස්ගැ.	මිනිස් ගැටළු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය



## 1 වන පරිච්ඡේදය

බුද්ධියේ ලක්ෂණ	1
ලෝකය	4
කර්ම නියාමය	7
පව්-පින්	11
බුදුරජාණන් වහන්සේ	15
ධර්මය හා එහි ආනිශංස	21
සිත	25
සිත දමනය	29
සිත අරමුණක සිටීමට මැලිකරයි	31
පංච ඉන්ද්‍රිය	33
අසීමිත ආශාවන්	36

## 2 වන පරිච්ඡේදය

භාවනාව හා එහි වැදගත්කම, භාවනා වේ	40
මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම	42
භාවනාවෙන් මෙකල විශේෂ ඵල ලැබිය හැකි ද?	43
අධිගම අත්කර්ධානය	47
භාවනාවේ ආනිශංස (සුත්‍රවලින්)	48
ලොව පතල භාවනා ගුරුවරයා	52
කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා	
මධ්‍යස්ථානය	58
කඳුබොඩ මාහිමි	62

## 3 වන පරිච්ඡේදය

භාවනා ක්‍රම හා වර්ග විභාගය	64
----------------------------	----

පිටුව

සමථ භාවනාව	64
දස කසිණ, දස අසුබ, දස ප්‍රේක්ෂකී	
බ්‍රහ්ම විහාර, චතුරාරුෂ්ප, ආනාසේ	
පටිකුල සංඥා, චතු ධාතු චචත්තාන	67
සමථ භාවනාවේ මූලධර්ම	69
විදර්ශනා භාවනාව	71
විදර්ශනාවේ මූලධර්ම	72
සමථ හා විදර්ශනා භාවනාවේ චේතස	73
යම් අරමුණක් බැලීමේදී රාගය හෝ	
සමථය හෝ විපස්සනාව සිදුවන හැටි	75
චරිත විභාගය	76
කෙනෙකු කුමන චරිතයෙකු දැයි	
දැනගන්නේ කෙසේද?	77
චරිතයට ආවේණික ලක්ෂණ	78
රාග චරිතය, දෝස චරිතය, මෝහ චරිතය	
භ්‍රද්ධා චරිතය, බ්‍රද්ධි චරිතය, විතර්ක චරිතය	79
යෝග්‍ය භාවනා (කම්මහන්) සඳහා	
චරියා පරීක්ෂණ	82
පිළිතුරු ලැයිස්තුවක්	86
චරිතයට සුදුසු කටයුතු	87

#### 4 වන පරිච්ඡේදය

භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන,	89
ආසනක්‍රම, අභ්‍යාස	90
භාවනාවට අයෝග්‍ය ස්ථාන	92
භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ආසන ක්‍රම	93
පද්මාසනය, වීරාසනය, පහසු ක්‍රමයක්,	95
ස්ත්‍රීන් සඳහා ආසන ක්‍රම, වෙනත් ක්‍රම	98
හිඳීමේ වැරදි විධි	100
මැටි දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම	102
(පට්ඨි කසිණ)	

# පිටුව

මණ්ඩලය සාදාගන්නා අන්දම	103
භාවනා කරන පිළිවෙල	104
ජලය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම (ආපෝ කසිණ)	108
ගින්නක් හෝ ආලෝකය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම (තේජෝ/ආලෝක කසිණ)	108
වර්ණයක් දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම නිල්/රතු (නිල්/ලෝහිත කසිණ)	110
කසිණ භාවනා සඳහා පිළිපැදිය යුතු වැදගත් කරුණු	111
නිවික්ත සෑහෙන වේලාවක් පවත්වා ගැනීම	113
කුඩා ළමයෙකු අනගි භාවනා ක්‍රමයක්	114
සිත්කබලක් ආශ්‍රයෙන් සිත තැන්පත් කිරීම (අසුබ භාවනා)	116
බුදුගුණ භාවනාව	120
ධර්මයේ ගුණ සිකීමෙන් සිත පුහුණුව	124
සහ ගුණ අනුව සිත පුහුණු කිරීම	126
ශීල ගුණය අනුව සිත පුහුණු කිරීම	128
මරණානුස්මිත භාවනාව	129
මෛත්‍රිය භාවනාව	131

## 5 වන පරිච්ඡේදය

සතිපට්ඨාන භාවනා	135
ආනාපාන සති භාවනාව	136
නුස්ම ගැනීම හෙළීම නිසා සිදුවන	
උදරයේ චලනය ඇසුරින් විදර්ශනා භාවනාව	140
අපගේ ඉරියව් පවතින ආකාරය	



	පිටුව
අනුව සිත දියුණු කිරීම (ඉරියාපටි භාවනාව)	144
සක්මන් භාවනාව	148
සක්මන් භාවනාවේදී සැලකිය යුතු කරුණු	153
සක්මන් භාවනාවේ ආතිශය	154
මෙ සිත දියුණු කිරීම (සති සම්පජ්ඣය)	155
ශරීරයේ ඇති දෑ සලකමින් සිත දියුණු කිරීම (කායගතාසති භාවනාව)	162
දෙවිස් කුණප සිංදුව (1850) භාවනා	164
භාවනා පෙට්ටියක්	165
ඇවිදින මනෙකුණ (කවි පන්තියක්)	167
ධාතු මතසිකාරය අනුසාරයෙන් සිත දියුණු කිරීම (ධාතුමතසිකාර භාවනාව)	169
භාවනාවක් කලක් පුහුණුවුවත් සඳහා තවදුරටත් සිත දියුණු කිරීම පිණිස යෝග්‍ය භාවනාවක්	174
භාවනා පුහුණුවූ අයට තවත් සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක්	176
උපග්‍රන්ථය :	
දුක්ඛ සත්‍යය	177
ඉද්ධාව	181
නිවරණ ධර්ම	186
පට්ඨාන	188
පස්සද්ධි	191
ධ්‍යාන	193
මාතසික දියුණුව I	195
මාතසික දියුණුව II	197
මාතසික දියුණුව III	198

	පිටුව
මානසික පිරිහීම IV	199
මානසික දියුණුව V	201
නියාම ධර්ම	202
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය	206
සූචිය	215

## 1 වන පරිච්ඡේදය

### බුද්ධියේ ලක්ෂණ

බුද්ධිය යනුවෙන් අදහස් කරන දේ ඉතා සංකීර්ණය. මෑත භාගයේ බටහිර වියතුන් ඒ පිළිබඳව බොහෝ දේ ලියා තිබේ.

‘පරිච්චිත’ ලෙස පිහිටුවන ක්‍රියා නිරීච්චිත පරිසරය සමඟ සාර්ථක ලෙස අන්තර් සම්බන්ධය ඇතිකිරීමටත් ඇති දක්ෂතාවය බුද්ධිමත් ලක්ෂණ බව වෙස්ලර් කියා තිබේ’ යනුවෙන් අධ්‍යාපන මණ්ඩල විද්‍යා ග්‍රන්ථයක් දක්වා තිබේ. මහෝ විද්‍යා හා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයන්හි උද්වතුන් මේ පිළිබඳ විවිධ අදහස් පළකර ඇතත් ඒ සියල්ලන්ගේ මූලික අදහස් අතර තරමක සමානකමක් දක්නට ලැබේ.

පැරැන්නෝ බුද්ධිමත් හැසිරීම නැතිනම් ඥාණවත්තයාගේ ප්‍රභේද දසයක් පෙන්වුම් කළෝය.

1. ක්‍රෝධ නොතිරීම
2. මානසික නිරෝගිතාව
3. ඉන්ද්‍රිය සංවරය
4. දයාව
5. ඉවසීම
6. ජනප්‍රියත්වය
7. ලෝභ නොවීම
8. පරිත්‍යාගය
9. නිර්භය
10. ශෝක නොවීම.



අක්‍රොධමාරෝගය පිනෙන්දියත්වම්  
 දයාක්ෂමා සර්ව ජනප්‍රියත්වම්  
 නිර්ලෝභී දාතා භය ශෝක මුක්තිර්  
 ඥානප්‍රභේදා දශ ලක්ෂණානි

යනුවෙන් ප්‍රත්‍යාශන්නයේ එය දැක්වේ. පණ්ඩිතයන්ගේ එක් කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් නම් ලෝකයේ පිළිබඳ යථාචාර්යයක් කළින් ඇතිකරගත් අකම්ප්‍ය ස්වරූපයයි. ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ මෙසේය.

සෙලෝ යථා එකසතො  
 වාතෙන න සමීරති  
 එවං නිදා පසංසාසු  
 න සම්පන්නි පණ්ඩිතා<sup>1</sup>

සන ගල් පව්ව වාතයෙන් නොසෙල්වෙන්නේ යම් සේ ද එසේම නිත්‍යා ප්‍රශංසා දෙකේදී පණ්ඩිතයා නොසැලැත්.

නොසෙල්වෙනසේ මද - පව්නින් විසල් මහ සෙල්  
 නුවණැතියෝ නොමි කැලෙන් - නිදි පසස් ලක් කල්හි<sup>2</sup>

යථාපි රහදො ගම්හිරො  
 විජප සත්තො අනා විලො  
 එවං ධම්මානි සුත්වාන  
 විපජ්ඣි දත්ති පණ්ඩිතා<sup>3</sup>

පැහැදිලි ජලය ඇති නොකැළුණු සිත යම්සේ ද ධර්මය අසා පැහැදුණු බුද්ධිමතුන් එසේමය. පුළුල් නුවණ වැඩෙන මාර්ගය හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ,

2. ප්‍රත්‍යාශන්නය පිටු 2

3. බලත්ත පිටු 4

4. ධම්මපද පණ්ඩිත චරිතය (ධම්ම පදය, පිටි සිව්වැනි කිව් පිටු 44)

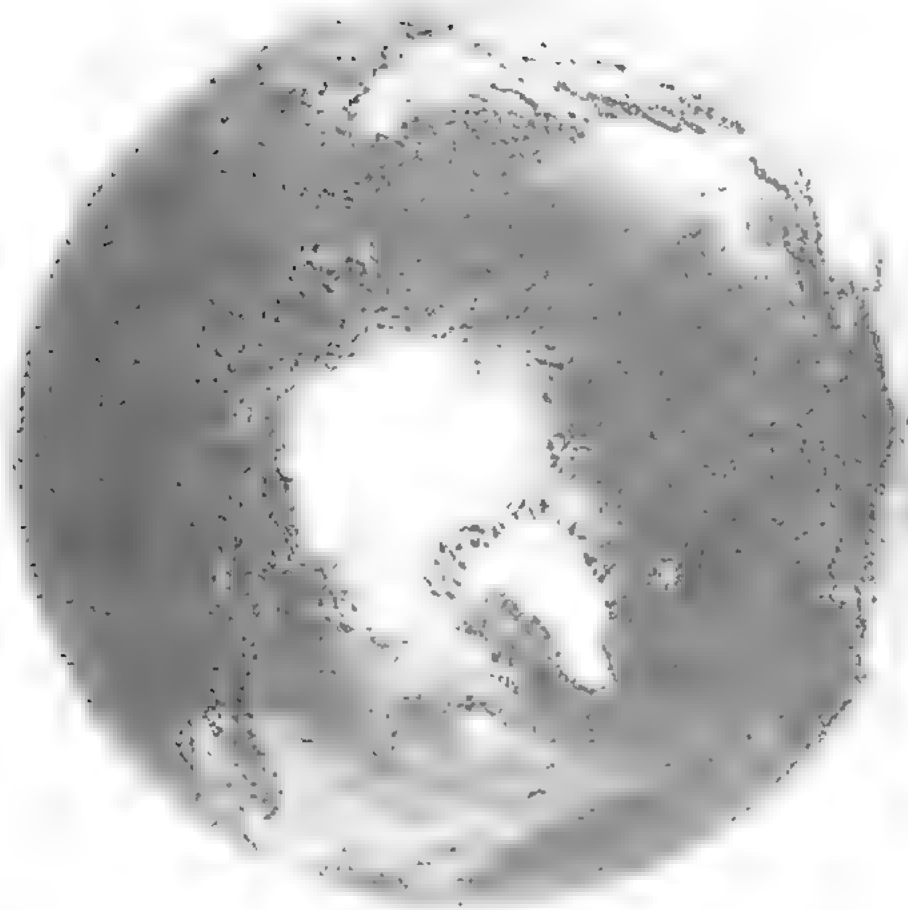
5. සාවිතා සංග්‍රහ 1978 11 කළාපය පණ්ඩිත කල්ලෙල් ධම්මානන්ද කිව්සේ ලිපිය බලන්න පිටු 14

6. ධම්මපද පණ්ඩිත චරිතය (ධම්මපදය, පිටි සිව්වැනි කිව් පිටු 44)

යොගාවේ ජායකී හිරි  
 අයෝගා හිරි සංඛයෝ  
 එතං දෙවධා පතංඤ්ඤා  
 භවාය විභවායව  
 තතඤ්ඤානං නි වේසෙය්‍ය  
 යථාහිරි පටිච්ඡති<sup>7</sup>

භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රථම තුච්ඡ උපදී. භාවනා  
 නොකිරීමෙන් තුච්ඡ වැනසේ. වැඩ විණිය හා අවැඩ පිණිය  
 පවත්නාවූ මේ මාර්ග දෙක දැන යම් පරිද්දෙන් තුච්ඡ වැඩ  
 ද එපරිද්දෙන් තම චිත්තය සකස්කරගත යුතුයි යනුවෙනි.

## ලෝකය



ලොවෙහි සෑම දෙයක්ම ප්‍රියාකාරකයේ ඉතා සංකීර්ණ  
 නිසි පද්ධතීන් මතය. ස්වභාව ධර්මයේ නිසි විරෝධීව සිදුවන  
 දෙයක් නැත, හේතූන්ගේ සමායෝජනයන් (එකතුවෙන්) යම්



දෙයක් සිදුවනු විනා අකාප්පිකාව (ඉබේ) යමක් සිදුනොවේ<sup>1</sup>. හේතු-ඵල ධර්මයන්ගේ බල පැවැත්වීමෙන් ලෝකයේ සහ සත්ත්වයාගේ සම්භවය වේ.<sup>2</sup> පටිච්ච සමුප්පාදය<sup>3</sup> වශයෙන් හැම බෞද්ධයෙකුම වශේ දත්තා හේතු ඵල දහම සත්ත්වයාගේ පරිණාමය විග්‍රහකර දක්වන්නේ පමණක් නොව ද්‍රව්‍යාත්මක ලෝකයක් යථාර්තයෙන් විග්‍රහ කොට දක්වන්නකි.<sup>4</sup> පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම්ගැනීම යනු පුද්ගලයා ද ලෝකයෙහි අත්කරගත ක්‍රියා රටාවේම සිද්ධියක් ලෙස දැකීමයි. තමා වෙනමක් ලෝකය වෙනමක් ගෙන තමාට උරුම ලෝකයක් ගැන අරගල නොකරන්නේ මේ අවබෝධය ඇතිවීමෙනි.<sup>5</sup>

නියාම ධර්ම<sup>6</sup> වශයෙන් බුදු දහමෙහි හඳුන්වා දෙන නිතිමාලාවන් හැදෑරීම සිත්ගන්නා සුළුය<sup>7</sup>. එය ඉගෙනුම් ඉතා ප්‍රයෝජනවත්වේ.<sup>8</sup> වෘක්ෂ ලතාවන් ගැන මොහොතක් සිතන්න. අඹ ගස කිසි දිනක දොඩම් හෝ ජම්බු ඵලයක් ඇති නොකරයි. නමුත් එසේ වන්නේ ඇයි දැයි කෙනෙකු ඇසුවහොත් එය 'පිස්සු' කථාවක් එසේ නැතිනම් තේරුමක් නැති ප්‍රශ්නයක් හැටියට සිතා නික්මගිය යුතුය. නමුත් ඒ කුළු 'නියාමයක්' සැහවී නිබන්ධ බව නොසිතයි. නාට්‍යකයන්ගේ පූර්වයා විශේෂමධ ගම්මනී සිතන්නේ නැති පූරුෂයා විශේෂයකට පත් නොවේ, යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ යමක් ගැඹුරින් සිතීම ප්‍රයෝජනවත් බව පෙනේවා දී ඇත.

ඇපල් ගෙඩියක් බීම වැටීමේ සිද්ධියේදී 'ඇපල්

1. ධම්ම පිටු 85

2. බුදුන් වහන්සේ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැඩිහිටියන් සඳහාලෝක හිමි. පිටු. 1

3. වදර්. භා. පිටු 113 සිට 135 (විජිතරාජ සඳහා බලන්න) (A) බලන්න

4. බුදුන් වහන්සේ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැඩිහිටියන් සඳහාලෝක හිමි පිටු 9

5. නිවන්මග, කොස්මස්ගේ අර්ධපිටු 58. පිටු 53

6. බුද්ධ ධර්මය පණ්ඩිත මාතලයේ සිට කොළඹයට හිමි. පිටු 87

7. මහස්ස සිටිසර සංග්‍රහ 1885. ටී. ආර්. ප්‍රකාශනාගාර ලිපිය. පිටු 63

8. උපග්‍රහණය බලන්න. පිටු 202

බිම වැටෙන්නේ ඇයි? යන චින්තනය ඔස්සේ යමක් ගුරුත්වාකර්ෂණය පෙන්වාදීමට අයිසැක් නිව්ටන්<sup>9</sup> සමත්වූ බව මෙහිදී සිහිපත් කිරීම වටී.

ගස්වැල්වල මේ ක්‍රමානුකූලතාවය වැඩීම, ප්‍රචාරණය (බෝවීම) ආදී සංසිද්ධීන් එක්කරා රචාවකට සිදුවන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ එදා පෙන්වා දුන් බිජු නියාමයට අනුවය. සරල දේ ගැඹුරට සිතීමෙන් වැදගත් දේ උගත හැකිය. බොහෝ දේවල් උගෙන හිතේ පුරවා ගන්නවාට වඩා එක් දෙයක් පිළිබඳ ගැඹුරට විනිවිද යෑම බොහෝවිට ප්‍රයෝජනවත්ය.<sup>10</sup> ඒ තුළින් යථාතත්වය අවබෝධවන බැවිනි. සාවනා ක්‍රම සෑදී ඇත්තේ ද ඒ ක්‍රමයටය. ලෝකයම ගැන ඉගෙනගන්නා වන්නේ ද එවිටය.

බිජු නියාමය මගින් ගස් වැල් පාලනය වන්නායේම මනෝමය හා කායික ප්‍රියා ද අහම්බෙන් සිදු නොවන අතර විධිමත් බවකින් ද යුක්තවේ.<sup>11</sup>

කර්ම නියාමය වශයෙන් හැඳින්වෙන එය ගැන දැනුමක් ලබාගැනීම ඉතා වැඩිදායකය. බොද්ධ කර්මවාදය වශයෙන් බොහෝවිට ධර්ම ශ්‍රත්තියන්හි ඒ ලියැවී තිබේ.

9. අවිරුද්ධ තුනමය ගණනකට පෙර එංගලන්තයේ විදුලි භෞතය පිළිබඳ නොවාරියවරයෙකි.

10. බුදු, සාග, විද්‍යාධි. සංඥාපනය බලන්න.

11. ධම්ම පිටු 85

## කර්ම නියාමය

අප හිතාමතා ඉපදුනෝ නොවෙමු. එසේ නම් මේ විශ්වයේ අප ද එක් සිද්ධියක් පමණි.<sup>1</sup> එබැවින් අපට ද විශ්වයේ සාධාරණ නීතියක් බලපවත්වනු ලැබේ. නිස්සත්ව නිෂ්ඨිව ගක්නියක් හැටියට ක්‍රියාකාරීවන කර්මය<sup>2</sup> ගැඹුරු විෂයෙකි. එය ඇති බව තෝ නැති බව පිළිබඳ තොරතුරක් විද්‍යාව ද නොසපයයි.

'කර්මය කෙබඳු ද යනහොත් කරුණාසරිතව ජීවත්වන තැනැත්තාට එසේ ජීවත්වීම නියා අවසානයේ ඔහු විනාශ නොවන බවට විශ්වාසයක් ලබාදෙයි' යනුවෙන් ධම්ම නම් කෘතියෙහි<sup>3</sup> මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් පවසයි.

ලෝකය පිළිබඳව, සත්ත්ව චිත්තය පිළිබඳව තැනිතම් අප පිළිබඳව නියම සැටියෙන් දැනගැනීමට හැකිවන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයේ එන ගැඹුරු ධර්ම කරුණු ගැන තීරණිල් දැනුමක් ඇතිකරගත් විටය.<sup>4</sup>

කෙනෙකුට යමක් 'දීමට සිතූ' යනුවෙන් අපට සිතූනවට අප ඒ අනුව ක්‍රියාකරමු. මේ සිතුවිල්ල අප ඒ අවස්ථාවේ අප හසුරුවන පාලකයෙක් බඳුය. දූෂ්ටකෙකුට මුදලක් දෙන්නට සිතූණයයි සිතමු. ඒ සිතිවිල්ලට අනුව අප මුදල් ඇති තැනට යයි. මුදල් අතට ගනී. දීමට සූදුසු මුදලක් හෝරයි. එය රැගෙන

1. ඩෙව්ස් පීඨිසර පාඨශාලා 1986. 63 පිටු

2. ධම්ම පිටු 138, විස්තරයක් සඳහා බුද්ධ ධර්මය, පෞද්ගලික මාසලගම පීඨ පොද්වසර පිටු පිටු 59 සිට පිටු 97 දක්වා. අප්‍රිකා, 402 පිටුව. බුද්ධාගම.පිටු, පිටු 191 පිහිටියක. පිටු 18 සිට පිටු 163 දක්වා. The Experience of Insight, Joseph Goldstein පිටු 97-104

3. ධම්ම පිටු 138

4. බුද්ධ ධර්මය, පෞද්ගලික මාසලගම පීඨ පොද්වසර පිටු, පිටු 39

දුප්පතා ළහට පැමිණෙයි. ඔහු අතේ තබයි. දුප්පතා සතුටු වී එය ගෙන පිණිස කරමින් යයි. අපගේ අත් පා ක්‍රියා කරවන්නට තේකුවුයේ එම පළමුකොට පහළ වූ චේතනාවක් ඊට අනුකූලව පහළ වූ අතිකුක් චේතනාවෙන් කර්මය නමින් හැඳින්වෙන්නේ මේ චේතනාවෙනි. 'චේතනාහං වික්ඛම්ඛි කම්මං පදාමි'<sup>5</sup> මහණෙනි මම චේතනාව කර්මය වශයෙන් වදාරමි, යන සූත්‍රසිද්ධ බුද්ධ චරිතයෙන් එය විග්‍රහ කෙරේ.

'කිර (කිරීමේ) ධාතු වෙන් හටගන්නා පාළු 'කම්ම' (සංස්කෘත, කර්ම) යන්නෙහි ජර්ථය නම් 'කිරිම' යනුයි. එහෙත් බුද්ධ ධර්මයෙහි කර්මවාදයෙහිලා එය විශේෂ අර්ථයක් ගනී. එනම් සියලු ක්‍රියා යනු නොව සංවිකෘතික ක්‍රියා යනුයි. එසේම එය බොහෝ දෙනා වරදවා සිතන පරිදි කර්ම ඵලය ද නොවේ. බුද්ධ ධර්මයෙහි කර්ම යන්නෙන් කර්ම ඵලය හෙවත් කර්ම විපාකය කිසි විටක ගනු නො ලැබේ යනුවෙන් මහාධාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියන් බුද්ධ ධර්මයෙහි<sup>6</sup> සඳහන් කරයි.

ක්‍රියාවේදී වැදගත් වන්නේ ක්‍රියා මාත්‍රය නොව අභිප්‍රායයි.<sup>7</sup> ලොවෙහි කර්මය යනුවෙන් හැඳින්වෙන නියාමයක් ක්‍රියා කරනුයේ ඇයි දැයි යන පැනයට බුදු දහමින් පිළිතුරක් නොලැබේ. 'ඉරුත්වාකර්මණය' (පෘථිවිය දෙසට වස්තූන් ඇදගැනීම) ඇති බව මුත් එසේ ක්‍රියා කරන්නේ ඇයි දැයි යන පැනයට විද්‍යාව පිළිතුරු සපයා නැත්තේ ද මූල හේතූන් මනුෂ්‍ය චින්තනය ඉක්මවා සිටින බැවිනි. එබැවින් එවැනි පැනයකට බුදු දහමින් පිළිතුරු සපයා නැත. කර්මය යනුවෙන් නියාමයක් ලොවෙහි කරන බව අප විසින් දැනගන්නේ කෙසේද, යන පැනයට පිළිතුරක් සපයා ගැනීම නම් ප්‍රයෝජනවත් වන්නකි.

කර්මය හා විපාකය මේ ජීවිතයට පමණක් සීමාවූවක් නොවන බැවින් ඒ ද දැනගැනීම දුෂ්කරවී ගියේ. එහෙත් එහි

5. මහජ් භූ. 82 19

6. බු. වදාන ධර්මය, රාහුල හිමි. 48 82

7. උප්පාය. 256 82



එක් ප්‍රදේශයක් සමාජයෙන් අපට ඉගෙන ගත හැකියි. ලොවෙහි මිනි මැරුම් සොරකම් නිවිම් ආදී අපරාධවලට නීතියෙන් දඬුවම් දෙන බව අපි දනිමු. එවැනි පුද්ගලයනට සමාජයෙන් තිත්ද අපකිරිති වන බව ද අපි දනිමු. එසේම පරිත්‍යාගී ශිෂ්‍යයන් වර්ණයෙන් යුත් පරාර්ථකාටී පුද්ගලයනට සමාජයෙන් ප්‍රශංසාවක් කිරීමෙන් ලැබෙන බව අපි දනිමු. අපරාධ (දරුණු පවා) සැහි සහ බියෙන් කළ යුතු බවත් හොඳ වැඩ (පින්) ප්‍රසිද්ධියේ කළ හැකි බවත් අපට අත්දැකිය හැකිය. මෙය කාර්මය සහ කාර්ම විපාකයේ අපට පහසුවෙන් දැකිය හැකි අංශයයි. මුහුදෙහි පාවෙන අයිස් කන්දක වැඩි කොටසක් ජලයෙන් යටවී සුළු කොටසක් පෙනෙන්නායේ කාර්මයේ අපට දැකගත හැක්කේ ඉතා සුලු කොටසකි.

කම්මස්සකතා<sup>8</sup> යම්මා දිවිඬිය වශයෙන් බුදුදහමේ කම්මල දැදැහිම<sup>9</sup> කෙනෙකුට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ තරක දේ දුරුකොට හොඳ දේ කරන්නට පෙළඹෙන බැවිනි. එනම් පව් නොකොට පින් කිරීමට උනන්දුවන බැවිනි.

තතං කම්මං කතං සාධු  
යං කත්වා අනුකප්පති  
යස්ස අස්සු මුඛො රොදං  
විපාකං පටිසේවති <sup>10</sup>

යමක් කොට සසුනුවෙන්නට වේද යමක් විපාකය කළුල පිරුණු මුහුණින් යුතුව අඩමින් විඳිමට සිදුවේද එබඳුදේ නොකිරීම යහපත්ය.

තංච කම්මං කතං සාධු  
යං කත්වා නානුකප්පති

8. විදුද්ධි සංග්‍රහ 1981, පිටු 13

9. චූළ, පිටු 138

10. ධර්මපද නිකාය උපිකය (ටිපිකදා, පිටපත් පිටු 174)

යස්ස පතිතෝ සුමනො

විපාකං පටිසේවති<sup>11</sup>

යම්කුණාට පසුකැටේත්තාට නොවේ ද යමක විපාකය  
ප්‍රීතියෙන් හා සොම්නසින් යුක්තව විශ්ව හැඩි ද එබිඳුදේ නිරිම  
යහපත්ය.

අකතං දුක්ඛතං සෙසෙතා

පටිඡා තපති දුක්ඛතං

කතංව සුකතං සෙසෙතා

යං කත්වා නානුකප්පති<sup>12</sup>

දුෂ්කෘතය හෙවත් අකුශලය කිරීමෙන් පසුකැටේත්තාට  
වන නිසා එය නොනිරිම නොවේ. සුකෘතය හෙවත් කුශලය  
කිරීමෙන් පසුකැටේමක් නොවන නිසා එයම කළ යුතුය.

11. පඤ්ඤා චාල සේනාය ( පඤ්ඤාය, සිංහල 68, පිටු 36 )

12. 68 ( 69 පිටු 58 )

## පටි-පිත්



කුඩා දරුවාගේ පටන් සෑම බොද්ධයෙකුම බුදු දහමේ ඇති විචිතවලින් වැඩියෙන්ම පාවිච්චි කරන විදන් දෙක නම් පව් පින් යත්තයි. එය නොදන්නා බොද්ධයෙක් නැති කරමින්, ලක්වැඩි අන්‍ය පාගම්කයන් ද නොගැඹුරින් වුව ද මෙහි අදහස දනී. ඔවුනට ද බොද්ධයන් නිකර විහරන මේ විදන ඇති ඇති බැවිනි.

සෑම හොඳ ක්‍රියාවක්ම පුණ්‍ය කර්මයක් වේ<sup>1</sup>. බොහෝවිට පින් මැරුණාට පසුව අවශ්‍ය දෙයක් ලෙස අපේ හැදෙන වැඩෙන බාල හා කරුණ වියේ පසුවන්නෝ සිතති<sup>2</sup>. අනිත්‍යයේ මිනිසුන් පින් කළේ මහත් හක්කියෙන් බව කීමට යාක්ෂි නිබ්බේ. මහා නිස්ස රජකුමා පින් රැස්කරගැනීම සඳහා මහසංඝට දානයක් දීමට කුඹුරක හා සිතිමෝලක කුලීකරුවෙක් ලෙස වැඩ කළ බව අපේ මහාසංඝයාගේ දැක්වේ.<sup>3</sup>

සද්ධානිස්ස රජකුමා නිස්ස නම් එක් උපාසකයෙකුට ශ්‍රද්ධා හක්කිය පිරිස්සීම සඳහා කුකුළෙකු මරණ ලෙස නියෝග කළ ද ඔහු එය ප්‍රතික්ෂේප කළේය.<sup>4</sup> ප්‍රාණඝාතය නම් වූ පව් කිරීමට අකමැතිවූ උත්තරමද්ධාන නම් වූ ගොවියකු තමා වෙළාගත් පිඬුරෙකු හට අනේවු පොරවෙත් නොකපා පොරව ඇතට විසිකළ පුවතක් අපේ වංශකථා පොත්වල දැක්වේ.<sup>5</sup>

සිය මවගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට චක්කාග නමැති උපාසකයෙක් භාවෙකුගේ දිවි නැසීමට කැමති නොවීය.<sup>6</sup> පින්කරන උපාසකයෙකුගේ මානසික ශක්තියත් සමාජයේ ඔහු ලැබූ තත්වයත් විදහා දක්වන තවත් කථා ප්‍රමාණයක් පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසයෙහි<sup>7</sup> දක්වා ඇත්තේ මෙලෙසය.

‘උපාසකයෙකු බවට පත්වූ විශ්වාලයකු පවා රාජ

1. ලක්.පා. 8 වූ 257

2. මෙකන් පලාපය 1886, 3 දලොව සෙසු සඳහා මගේ ලිපිය බලන්න පිටු 39

3. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, ආචාර්ය එම්. එල්. ආර්ථන පිටු 153

4. එම

5. එම පිටු 154

6. එම

7. එම

විරප්පසාද ලත් බමුණන්ගේ නියෝගවලට ද අවනත නොවුණි. බහුල නමැති වණ්ඩාලයා සිය පුතුන් සත් දෙනාත් සමග වෛතෘයක් බිඳීමට සිටිනාග නමැති බමුණා විසින් දෙනු ලැබූ නියෝගවලට අවනත වූයේ නැත. මෙවැනි නියෝගයක් දීමේදී පවා සිරිතාග ඔහු ඇමතුයේ 'මිත්‍රය' යන වදනින් මිස සාමාන්‍ය සැබොලෙකු අමතන වදනකින් නොවේ. මෙයින් පෙනීයන්නේ උපාසකයෙකු සමාජයේ ඔහු දැරූ තත්ත්වයට වඩා උසස් ලෙස සැලකුම් ලැබූ බවයි.<sup>8</sup>

අපේ පැරැන්නෝ පව් පිළිකල් කළේ එලෙසටය. පවෙන් වැළකී ධර්මයේ හැසිරීම ඔහුගේ සැනසිල්ලක් ආරක්ෂකයාත් විය.

ධම්මො හවේ රක්ඛති ධම්මචාරි

ධම්මො සුචිත්තෝ සුබ්බාවහාති<sup>9</sup>

ධර්මයේ හැසිරෙන්නෝ ඒකාන්තයෙන් ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂා කෙරේ. ධර්මයේ මනාව හැසුරුණේ සුව ඵලවයි. එහි ධර්මය නම් සුවච්ඡය යයි.<sup>9</sup>

පුඤ්ඤංවෙ පුරියො කසිරො

කසිරා ඵෙතං පුනස්සුතං

නම්හි වන්දං කසිරාථ

සුඛො පුඤ්ඤස්ස උච්චියො<sup>10</sup>

පින් කරන්නා නිතර නිතර එය කළ යුතුය. පිනට ආශා කළ යුතුය. පින් රැස් කිරීම සැපයට හේතුවේ.

පින් කිරීම අවබෝධයකින් යුක්තව කරන්නේ නම් වැඩි ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගතහැකිය. පින් පව් පිළිබඳ නිවැරදි විනිශ්චයක් දී ඇත්තේ අප ගොතම බුදුරජාණන් වහන්සේයි. බුදුරජුන්ට පෙර කල ද සත්පුරුෂයන් පින්කම් කළ බවට

8. ධම්ම පිටු 176

9. බුත්තරණ පිටු 154

10. ධම්මපද. පාඨ වර්ණය (ධම්මපදය සිංහලට හිමි පිටු 64). ධම්ම පිටු 64.

කොහෙකුත් සාධක තිබේ. දානයන්, ශීලයන්, භාවනාවන් එකල ද  
 විය. එකල තාපසයන්ට බැතිමතුන් 'දන්' දුන් බවත් මහාමායා  
 දේවිය පෙනෙවස් සමාදන්ව විසූ බවත් අසිත ආදිය තාපසයන්  
 භාවනා වඩා ධ්‍යාන ආදිය උපදවා තිබූ බවත් බෞද්ධ  
 ශ්‍රත්ථයන්හි ද සඳහන්කර ඇති බව දැකිය හැකිය. නමුත්  
 එකල ඥාණ ක්‍රියා පිළිබඳවත් ඒවා කරන ආකාරය පිළිබඳවත්  
 තීරණීය දැනීමක් නොවීය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළවීමත්  
 සමග ලොවට පින්තිරීම පිළිබඳව ක්‍රමානුකූල දැනීමක්  
 ලබාගැනීමට හැකිවිය.

## බුදුරජාණන් වහන්සේ





මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂෝත්තමයා අපන්නේ අද ඉන්දියාව  
යනුවෙන් හැඳින්වෙන රටෙහි බරණැස් නුවරින් ගැහැටි සියක්  
පමණ රහත දෙසින් පිහිටි තැනක ප්‍රින්තු පූර්ව නයසිය ඩිසිනතර  
වැන්නෙහි පමණදීය<sup>1</sup>.

උත්චිතත්සේ දේශනා කළ ධර්මය සියවස් ගණනාවක්ම  
නොනැසී පවතින අතර අද දෙස් විදෙස්වල පබ්බරුවන් බුද්ධි  
මිහිමියක විශිෂ්ට ප්‍රතිඵලයක් හැටියට<sup>2</sup> ආවා දක්වයි, යනුවෙන්  
ජෝන් ටෝල්ටර් සඳහනක් කරයි<sup>3</sup>. එච්. ජී. ඩෙල්ස් නම් අපරදිග  
ඉතිහාසඥයා 'ලෝකයේ මේතාක් ජීවත්වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන්  
අතර බුදුන්වහන්සේ ප්‍රමුඛ තැනැත්තාය' යනුවෙන් ඔහුගේ  
කෘතියක සඳහනක් කරයි.<sup>4</sup>

බොද්ධයාට බුදුන්වහන්සේ තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයකු නැත.<sup>5</sup>  
එහෙත් ඉහත කී අදහස ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ශ්‍රද්ධාව නිසා  
නොව ඓතිහාසික වාර්තා අනුවය.

ඉතිහාසඥයින් පමණක් නොව නුවණැති කාටත්  
බුදුරජුන්ගේ අගය නම් නොමැතිය හැකිම වේ. කලාකරුවෙකු  
බොදුබැති භීයකින් බුදුන්වහන්සේ පිළිබඳ නම් පවිත්‍ර මේතනාව  
දනවන්නේ මෙලෙසිනි.<sup>6</sup>

ඇසේ මතුපින කුඳුළු බිඳු ගෙන  
මබ්බේ සිරිපා දෙවත්තම්  
හදේ මැලවෙන කැලැ මල්ගෙන  
මබ්බේ සිරිපා පුදත්තම්

කෙළෙස් මල පිරි නුවර අතහැර  
බවුත් වඩනට වනේ වැඩි සිබි  
සොයා ආයෙමි පොළොන්නලයේ  
අනෙක් පිහිටත් නොමැතිවු පිට

1. සන්තූන් සික. පිටු 23

2. එම පිටු 22

3. එම

4. බුදු ආගමිකවාදී, පිටු 361

5. දීනමිත්ත වෙසස් කලාපය 1889 අභිවික්කත් නම් ලිඛිත සමන්ත පාසාදා පිටු 14

ඉහළ නිල්වත් අහස විනිවිද  
නැගෙන ඔබගේ යෝධ බුදුබඳ  
මගේ නෙත සිත මෝහනය කර  
මගේ කුදු බව පසක් කර ඇත.

එවැනිම අදහසක් පැරණි පඩුවෙකු බිඳට ගැසෙහි<sup>6</sup>  
දක්වා ඇති සැටි බලන්න.

ජය ජය ධර්ම රාජ  
ජනකෘත ශර්ම පුජ  
අසදාස බුද්ධ ලීල  
අති පරිපුද්ධ ශීල

‘පුතෘ මහිමය නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිරුරෙහි  
මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෝ පහළ වන්නාහුය. එවැනි ලකුණු තිස්  
දෙකකි. මේ හැරුණු විට උන්වහන්සේට කුඩා ලකුණු  
(අනුවාසුරත) අසුවක් ඇත්තේය,’ යනුවෙන් සාචාර්ය කෝමස්  
බිඳට්ටරිකය නම්කෘතියෙහි සඳහනක් කරයි.<sup>7</sup> එම ලකුණු  
ගැසිස්සුව ද එහි දක්වා තිබේ.

සියපිත් සිරිත් සරු  
දෙතිස් ලකුණින් විසිතුරු  
කෙළෙසුන් කෙරෙන් දුරු  
වදිමි මුනි උතුමන් නිලෝතුරු

යනුවෙන් ගුත්තිලයෙහි වැන්නැවේ හිමියෝ සඳහන් කරයි. ලබුගම  
ලංකානන්ද මහතාහිමියෝ බුද්ධකාය සම්පන්නිය ගැන සඳහනක්<sup>8</sup>  
කරන්නේ මෙලෙසිනි.

‘අනේක කල්ප කෝටි සහස්‍රයන්හි උපවිත පුණ්‍ය නමැති  
ශිල්පිහු විසින් නිර්මිතව දෙව් නුවර නගන ලද රුවන් තොරණක්  
සෙසින් දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් ශෝභායෙන්  
මණිගණ ප්‍රභා සමුප්වලිත රත්නාකරයක්හුගේ ශ්‍රී විභූති අභි

6. බුද්ධ ගදාය, පිටු 7

7. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය කෝමස්. පිටු 288 එම ලකුණු තිස් දහ සඳහා බලන්න.

සුබසිංහඥාණය පිටු 403

8. දිනමිණ බෙසක් පලාපය 1986 ‘බුද්ධකාය සම්පන්නිය’ නම් ලිපිය බලන්න. පිටු 1

බොහෝ අයුරු පිළිගත් ජනතාවගෙන් බිබිලන විවිධ ප්‍රත්‍යේෂයෙන් හා කේතු ධාතුවකාරයෙන් දිළිසෙන සම්මා සම්බුදුරදුන්ගේ අති මිහිසුන් ඇසට පෙනෙන්නාවූ ද රූප විලාසය අවිත්තය ආසන්නය නොහොත් බැටින් විත්තා විෂය ඉක්මවා සිටියේය. සිසුවන් හා විසිනුදු කියා තිබිමා ලිය නොහොත් බැටින් වාගේ වාගේ ඉක්මවා සිටියේය. නවද බුදුරදුන්ගේ සිසු අසාධාරණයෙන් දසබල වතුර වෙහෙරදොරින් ආවසවූ ධර්මකාය සම්පත් අවිත්තය වන බව කියනු කවර කතායැ.

පුරාණයෙහි පවත්ම බුදුන්වහන්සේ ගැන කියන්නාවත් ලියන්නාවත් බොහෝදෙනා පෙනෙන්නේ උත්තරාන්තරයෙන් පැවිලුණු ක්‍රිස්තියානි කියාමය. දොළොස්වැනි ශත වර්ෂයේදී රචිත දොළොස්වැනි අවසානයට ගුරුප්පෝමි පවිසුමත්,

‘මෙසේ කුන් පවිසි සැරිසැරු උපාලි ගාහපති ඇ සිවුනුද් කුට්ඨන ඇ බිමුණුත් අපාසත් ඇ රජුනුද් අනුමල් ඇ සොරනුද් සබිය ඇ පරිමුච්ඡාසනුද් සවිවක ඇ නුවටදරුවනුත් පාටික පුත්‍ර ඇ නුවටනුද් සවිවකබද්ධ ඇ ජට්ටයනුද් පමාරික ඇ තවුසනුද් ශාසන සික්ඛ ඇ මහණනුද් නන්දොපනන්ද ඇ නාගරාජයනුද් පාලවක ඇ යකුනුද් රාහු ඇ අසුරයනුද් සක්දෙවි රජ රජු ඇ දෙවියනුද් බකභූ බසිනනුද් දමා, අමාමහ නිවන් පමුණුවමින් කරු පිරිවරන පුත් සඳත් සෙසින් පිරිස පටිපිටිවරණ ලද රුවන් මෙරස් සෙසින් පත්පෙළ පිරිවරන ලද පිළුම් කෙමියක් සෙසින් අරිගණ පිරිවරා දෙවිජම් මහ වෙහෙරවැඩ විසූ බුදුහු.....’ යනුවෙන් සඳහන් කරයි.

ජනතාව සමග හැසිරෙමින් ඔවුන්ගේ ඇවතුම් පැවැත්ම හා චිත්තා චාරයන් දැන අවවාද අනුශාසනා කරමින් පවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ පරාක්‍රමබාහුගේ කටයුතු කළ එක ද ශාස්තෘවරයෙක් මිහිපිට සිටියේ නැත.<sup>10</sup>

‘පළමුකොට තමාට සය වසක් බොහෝ උපකාර කළ නාමසයින් පස් දෙනෙකුට දහම් දෙසා පත්සාලිය වස මුළුල්ලේ

9. අමාගුරු, සම්බාදක මෙරින් ද පිළිගා 1964, පිට 57

10. මෙරින් පිරිසර අංක 10, 1986. කොළඹහි සකසා ඇති ලිපි සටහන පිටු 7

රජ, ගොවි, බමුණු, සැබොල්, සිටු, දිළිඳු, නළුය, පොර 4. දි  
පියලු දෙනාටම කිසිදු වෙනසක් නොබලා දහම් දෙසු සේක  
යනුවෙන් උන්වහන්සේගේ සේවය ගැන මහාවාරය චල්පොල  
රාහුල හිමියන් සඳහන් කරයි.<sup>11</sup> බුදුන්වහන්සේගේ සිහිවේ  
නිදහස ආගමික ඉතිහාසයේ අන් නිසිම නැතැකි දක්නට  
නොලැබේ.<sup>12</sup> නිදහසේම ප්‍රචලිතවූ බුදුදහම අද අදහන්නෝ කෝටි  
පනහකටත් අධිකය.<sup>13</sup>

සුප්‍රසිද්ධ පුවත්පත් කලාවේදියෙකු වන ජෝන් වොල්ටර්  
සිද්ධාර්ථ කුමරු වාගේ ජයග්‍රහණය දක්වන්නේ මෙලෙසිනි.<sup>14</sup>  
'පති දිර්ඝ කාලයක් තිස්සේ කළ විරයය ද ඔහුගේ ආත්ම  
පරික්ෂාගය ද භාවනාව ද ජය ගත්තේය. එතුමා සත්‍යාචාරෝධය  
ලැබ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වූහ. ආලෝකය සඳහා වූ  
උන්වහන්සේගේ අරගලය නිමාවිය.'

එවේලේ උන්වහන්සේගේ පිටිකුරු උදන් ඇතිම මෙසේවි.  
අනේකජාති සංසාරං - සන්ධා විස්සං අතිබ්බිසං  
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ - දුස්සා ජාති පුතත් පුතං  
ගහකාරක දිට්ඨෝයි - පුතගේහං න කාහපි  
සබ්බානේ පාසුකා ගන්තා - ගහකුටං විසංකිතං  
විසංකාර ගතං විත්තං - තණ්හානං කය මර්ඤ්ඣනං

'පාත්ම භාවය නමැති මේ ගෙය සාදන වඩුවා සොයමින්  
තොදැක නොයෙක් ජාතීන්හි සසර ඇවිද්දෙමි. නැවත ඉපදීම  
දුකය. එමිඳා වඩුව මම තා දිටිමි. නැවත මේ ගෙය  
තොසාදන්නෙහිය. තමේ සියලු කෙලෙස් නමැති කැණි මඩල ද  
සුභ විපුලු කරන ලදී. මගේ සිත නිවන අරමුණු කරන ලදී.  
තෘණ්ණොවි ක්ෂයවි අරහත් බවට පැමිණියෙමි.'

'බොදු දරුවන්ගේ පහත් වැඩ සිදුහත් සිරිතයි. පරික්ෂාගය,  
දයාව, අවංක බව, ගුණ නුවණ පිළිබඳ අපගේ පරමාදර්ශය  
එතුමාය. හැම දරුවෙකුටම සිදුහත් සිරිතේ පාඩම් ජාතර දෙවෙලේ

11. බුද්ධාද ගමික මහාවාරය චල්පොල රාහුල හිමි පිටු xxiv

12. එම පිටු 3

13. එම පිටු 7

14. පත්සුන් සිත. පිටු 38

මෙනෙහි කරතොත් ලොව හැමවම පියකරු තැනක් වනවා ඇත, යනුවෙන් ආචාර්ය චන්දිම විජය බණ්ඩාර සඳහන් කරයි.<sup>15</sup>

බුදුන්වහන්සේගේ බලය ගැන තවත් අතකින් බලනවා නම් පත්සල්වලත් බෞද්ධ නිවෙස්වලත් උත්වහන්සේ වෙනුවෙන් පිදෙන මල් පහන් කෙතෙක් දැයි මොහොතක් සිතා බලන්න. වෙසක් පෝදාවක පමණක් දල්වන පහන් ගණන මෙනෙකැයි කෙනෙකුට සිතිය හැකි ද? සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුගේ අභාවයැතිත් පසු දල්වන පහන් ගණන දෙකකි.

'සම්බාධෝ ගරාවාසෝ අභිබෝක්කාසෝ පබ්බජ්ජා' ශිහි ගෙදර කරදර සහිතය, පැවිද්ද (කරදර නැති) හිස් තැනෙකි, යන බුදුවදන අසා කී දෙනෙක් ශිහි ගෙදර අතහැර පැවිදි වෙද්ද, බුදුරදුන් පිරිනිව් වසර දෙදහස් පන්සිය ගණනක් ගතවිත් ඒ වදනට අවනතවීම මොන කරම් ආශ්චර්යක් ද? අද ජීවතුන් අතර ඉන්ද්‍රිත් තම වචනයේ කෙනෙකු පිහිටවීමට අසමත් පුද්ගලයෝ නම් කොතෙක් ද? ඔවුන් මළ පසු ඔවුන්ගේ වදන් පිළිපදින කෙනෙකු නොසිටීම ගැන කවර කථා ද?

'සතුන් මැරීමෙන් වැළකෙමි' යන ශික්ෂාව සමාදන්ව සතුන් මරන්නා තබා ආහාර වේලකටවත් මාංශයක් මුහු කිරීමට අකමැති බැතිමතුන් කොතෙක් ද?

'දානං සත්තස්ස සොපානං' දානය ස්වර්ගයට යන හිනි මගයි, යන බුදුවදන අදහන පරිත්‍යාගශීලී ස්ත්‍රී පුරුෂයෝ කොතෙක් ද? 'විත්තස්ස දමතෝ සාදු' සිත දමනය මැනවි, යන වදන අනුව යමින් පෝදිනක බවුන් වඩන බැතිමතුන් කෙතෙක් ද?

මෙයින් අපට පෙනීයන්නේ බුදු වදන නම් මනුෂ්‍යයා සනහන මිහිරි තෙළලක්ම බවයි. මෙසේ සම්භාවනීයයන්ගේ සම්භාවනීයත්වයට පත්වුණු අප බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණයන්තේ නම් ඒ සියල්ලෝම සදා සැනසිල්ල ලබති. අවාසනාවකට කෙනෙක් මේ දහම පිළිපැදීමට උත්සාහයක් නොගනී නම් ඔවුනට කිව හැක්කේ එකම දෙයකි.

කලකිනි බුදු කෙනෙකුත් උපදිත්	තේ
දුකකිනි මිනිසත් බව ලැබ ගත්	තේ
මෙදෙකිනි මේ සසර දුක් දුර ලත්	තේ
සුදනෙති කිම වීරිය නොකරත්	තේ

(ලෝවැඩ සහරාව)

## ධර්මය හා එහි ආනිශංස

බුදු දහම යනු කෙනෙකුගේ බලයකින් නව කෙනෙකුගේ හිස තුළ හිල්විය හැකි දහමක් නොව යහපත් ක්‍රියා මාර්ගයක් පිළිබඳ කදිම අනුශාසනා පත්තියක හෙළි කිරීමකි.<sup>1</sup> ලෝකය පිළිබඳව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට කැමති අය විසින් පරිවාරයයෙක් බුදු දහම හැදෑරිය යුතුයි.

මහාවාරය ජෝතිය ධීරයේකර බුදු සමය ගැන මෙසේ සඳහනක් කරයි.<sup>2</sup> 'බුදු සමය වූ කලී ජීවිත ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් මානව හිතවාදීන්ගෙන් මිනිසාගේ වගකුණ විමසන දර්ශනයක් වශයෙන් යථාර්තවාදී බුද්ධිමතුන්ගේ සිත් ගන්නකි. බුදු බව ලබන්නට පෙර බෝධි සත්වයෙකු වශයෙන් සිටියදී බුදුරජුන්ගේ සින යොමුවුයේ සාක්‍යයෙන්ම මිනිසාගේ යථාතත්වය වටහා ගනිමින් ඔහු පත්ව සිටින අසතුටුදායක තත්වයනට පිළිමයක් සෙවීම සඳහාය. එම තත්වය මිනිසා නිසාම ඇතිවන බවත් එහි විසඳුම හුදෙක් මිනිසාම සතු බවත් උත්තරාගන්යේගේ වැටහීම විය.'

ජෝන් ටෝල්ටර්, 'බුදු දහම අභිරහස් ආගමක් නොවේ. වසර දහස් ගණනක කාලයක් තුළ අසංඛ්‍ය සංඛ්‍යාත ජනතාවක් එහි දැක්වෙන කරුණුවලින් ජීවිතය උපතේ සිටි විපක දක්වා හැඩ ගසාගෙන ඇත. වර්තමානයේ දී නිර්මල ථෙරවාදී බුදු දහම ලංකාව, බුරුමය, තායිලන්තය සහ කාම්බෝජය යන රටවල මුහුණ පුමෝදයෙන් කල් ගෙවන ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනතාවකගේ ආගමවී ඇත,' යනුවෙන් පවසයි.<sup>3</sup>

මහාවාරය කොසමිබ් භගවාත් බුද්ධ නම් කෘතියෙහි 'බුදු දහම මෙලොව දිවිය ජාර්ථකත්වයට මග පෙන්වන ශ්‍රේෂ්ඨ

1. බේකක් ඩිමිටර් බෙරෝ 1986 'අනුප්‍රාප්ති පරිපදා' ලිපිය බලන්න පිටු 63

2. දිනමිණ: වටහත් කලාපය 1986 'බුදු දහම ලෝක ආකර්ෂක' ලිපිය බලන්න. පිටු 20

3. සන්තන් සිත පිටු 1

ඉගැන්වීම්වලින් පරිපෝෂිත ධර්මයක් බව මනා ලෙස පෙන්වාදී තිබේ.<sup>4</sup>

බුද්ධ ධර්මය වශයෙන් අප හඳුන්වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ දේයි. බුද්ධ දේශනාවල එක් කැපීපෙනෙන ලක්ෂණයක් නම් පුද්ගලයා ජීවත්වෙන සමාජ පරිසරයෙන් උදාහරණ දීමත් උපමා දැක්වීමත් බහුල ලෙස භාවිතකොට ඇති බවයි. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා ඉතාම සරල ලෙසින් හදවතට කාවදින ලෙස සකස්විය.<sup>5</sup>

නම් සඳහන් කළ පමණින් රට තුළ මහත් ආන්දෝලනයක් ඇති කළ<sup>6</sup> මිනීමරු අංගුලිමාල<sup>7</sup> බුදුවදනින් අවනත වූයේ එබැවිනි. උපමා උපමේයවලින් අනුන වූ බුද්දක නිකායට අයත් ධම්මපදය හැමකෙනෙකු විසින් නිතර පරිහරණය කළයුතු කෘතියකි. වියතුනට එය එකම රස ගුලාවෙකි.

ධර්මය යනු පිටිධාර්ම දෙන වදනකි.<sup>8</sup> බුදුන් වහන්සේ ධර්මය යනුවෙන් අදහස් කළ දේ පිරිසිදුව කෝරා බේරා ගැනීම සෑහෙන කලක් අධ්‍යයනය කළ යුතු වැඩෙකි. ඒ බව දර්ශනය හා සාමය පිළිබඳ මනාවාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් නමැති අපරදිග පවුලෙකු විසින් රචිත ධම්ම යන කෘතිය සම්පාදනය කිරීමට ග්‍රන්ථ දෙසියකට වඩා සංඛ්‍යාවක් පරිශීලනය කරමින් මහදු උත්සාහයක් ගෙන තිබීමෙන්ම සනාථ වේ. එහි ධර්ම යන්නට පරිශාය වචන නිස් හතරක් දක්වයි.<sup>9</sup>

1. ගුණ (ශීල ගුණය)
2. දේශනා (ඉගැන්වීම)
3. පරියන්ති (පර්යාප්ති ධර්මය)
4. නිස්සක්ක (සත්ත්ව රහිත බව)
5. නිප්පිට්තා (ජීවි රහිත බව)

4 දිනමිශ්‍ර වෙසක් කලාපය 1988 'දහම් සරණ' ලිපිය බලන්න පිටු 5

5 වෙසක් සිරිසර සංග්‍රහ 1986 පිටු 9

6 ෭6

7 අනු වතුර පිටු 23

8 මිනිස් ගැ. පිටු 11

9. ධම්ම පිටු 191



6. සුඤ්ඤතා (ශුන්‍ය බව)
7. හේතු (හේතු සාධකය)
8. සච්චානි (සත්‍යය)
9. චතු සච්ච ධම්ම (චතුරායඝී ධර්මය)
10. සච්ච (සත්‍යය)
11. සමාධි (සමාධිය)
12. පඤ්ඤා (ප්‍රඥාව)
13. පකතී (ප්‍රකෘතිය)
14. සභාව (ස්වභාවය)
15. පුඤ්ඤ (පුණ්‍ය)
16. ආපක්ති (ඇවැත්)
17. ඥෙය්‍ය (දතපුතු)
18. ආදි (ආදිපෙයින්)
19. ඥාය (සාරූප්‍යතාව)
20. ආචාර (යනපත් හැසිරීම)
21. කාරණ (කාරණය, හේතුව)
22. මග්ග ඵල නිබ්බාන (මාර්ග ඵල සහ නිවණ)
23. අරිය මග්ග (ආර්ය මාර්ගය)
24. විචිතාර (ව්‍යවහාර)
25. කුසල ධම්ම (කුසල ධර්මය)
26. විකාර (ව්‍යුහය, ගුණය)
27. පච්චය (ප්‍රත්‍යය)
28. පටිච්ච සමුප්පත්ත (ප්‍රත්‍ය සමුත්පත්ත)
29. විසය (විෂය)
30. යුක්ති (යුක්තිය)
31. නිබ්බාන (නිවණ)
32. ත්‍රිපිටක පාලි (ත්‍රිපිටක පාලිය)
33. සුචරිත (සුචරිත ධර්මය)
34. බුද්ධ භාෂිත (බුදු වදන)

ධර්මය අනුව හැසිරේ නම් මෙම ජීවිතය ඵලදායක එකක් කරගත හැකි වෙයි. පන්සිල් මනා ලෙස ආරක්ෂා කරන තැනැත්තාට එහි ආනිශංස පහෙන් හතරක්ම මෙළොවදීම ලද හැකිය.<sup>10</sup> ශිලය රකින තැනැත්තාට ලැබෙන ආනිශංස පහ මෙසේය.

10. ජෙෂ්ඨ චිකාය 1 සාකාශයේ සූත්‍රය බුද්.ත්‍රි.ප්‍ර (10) පිටු 75, පාරමිතා ප්‍රකරණය පිටු 80

හව බෝග සම්පත් ලැබීම,

කිරිති ප්‍රශංසා ලැබීම.

උගත් පිරිස් ඉදිරියට නොපැනිළ යාමට හැකියාව ලැබීම.

නොමුළාව මරණයට මුහුණදීමට හැකියාව ලැබීම.

සුගතිශාමී වීම.

මෙයින් මුදිත් පදනන් ආනිශංස හතරම මෙම ජීවිතයේදී ලැබේ. මීට අමතරව සිල්වතාට තවත් ආනිශංස වෙයි. එනම් පිරිසිදු වර්තයක් නිසා කාටත් ප්‍රිය ගීලියකු වීම, සිතට කිසිවිටකත් බියක් හට නොගැනීම, හැම ගුණයකටම හිමිකාරයෙක් වීම, සිත විපිළිසර නොවීම ආදියයි.

ඒ සඳහන් කළේ ගීලය ගැනයි. දානය ගැන බැලුවත් මේ ජීවිතයේදීම එල ලබාගත හැකියි. ආහාර පාන ආදී යමක් කෙනෙකුට දන් දීමෙන් (පරිත්‍යාග කිරීමෙන්) ආයුෂය, චිරණය, සැපය, බලය, ප්‍රඥාව යනුවෙන් ආනිශංස පහක් ලැබෙන බව දක්වා තිබේ.<sup>11</sup>

මෙමුත් සාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිශංසයෝ එකොළහකි.<sup>12</sup> ඉන් දහයක්ම මේ ජීවිතය සම්බන්ධවයි. ආනිශංස මෙසේය:

සුවසේ නිදයි.

සුවසේ පුබුද්ධයි.

තපුරු හීන නොපෙනේ.

මනුෂ්‍යයනට ප්‍රිය වේ.

අමනුෂ්‍යයනට ප්‍රිය වේ.

දෙවියෝ රකිති.

ගිනි, විෂ, ආයුධ, ආදියෙන් උපද්‍රව නැති නොවේ.

සිත වතා එකඟ වේ.

මුහුණ ප්‍රියකරු වේ.

මරණයට නිර්භයව මුහුණ දියහැකි වේ.

මේ අනුව දාන, ගීල, සාවනාදී හැම පින්කමකින්ම මෙළොවදී බොහෝ ආනිශංස ලබාගත හැකි බව තේරුම් ගත යුතුයි.

11. පාරමිතා ප්‍රකරණය පෙරුතාසේ වත්දවිදල කාණ්ඩ පිටු 155

12. මිතිස් කැ. පිටු 27

## සිත

සිත පුහුණු කිරීමට මත්තෙන් සිතේ හැටි දැනගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. නිරන්තරවම සිත ක්‍රියාකාරීයාව පවතී. එය මොහොතක්වත් නතර නොවී ක්‍රියා කරයි. එබැවින් අප හැම වේලාවේම ඉන්නේ කිසියම් කල්පනාවකය. සිත අරමුණෙන් අරමුණ ගනිමින් ක්‍රියාකාරී වන බව බොහෝ දෙනා නොසිතති.

‘බෞද්ධයෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සමාන හෝ ඊට වඩා සිත ගැන අවබෝධයක් ඇති කෙනෙකු ගැන සිතා ගත නොහැකිය. බුද්ධත්වය නම් සිත කෙළෙසන ධර්ම තේරුම් ගෙන භාවනාව මගින් සිත දියුණුකොට සිත කෙළෙසුන්ගෙන් නිදහස් කොට පරම ප්‍රභාස්වරත්වය සිතෙහි ස්ථිර ලෙස ඇතිකර ගැනීමයි’ යනුවෙන් ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද මාහිමියෝ ප්‍රකාශ කරති.<sup>1</sup>

ජලේටෝ හා ඇරිස්ටෝටල් ද සිත පිළිබඳව කියා තිබේ.<sup>2</sup> දහනම් වැනි ශත වර්ෂයේ අග භාගයේදී ජීවත්වූ සිත්මන්ඩි ප්‍රොයිඩ් නම් මනෝවේදාඥවරයා යටි සිත නමින් සිතේ කොටසක් ක්‍රියා කරන බව පෙන්වා දී ඇත.<sup>3</sup> එම සංකල්පය පුරාතනයෙහි ද උගන්වන ලද්දකි. එයම අසංග, චිත්තන්ධු යන දාර්ශනිකයන් විසින් පස්වන සියවසේදී මූල විංඤාණය හා ආලය විංඤාණය යන වදන්වලින් හඳුන්වා දී ඇත.<sup>4</sup>

පණ්ඩිත වැඩිහේතේ පෘතුගාලෝක නිමියන් සිත පිළිබඳ

1. The Concept of Mind in Early Buddhism හිමි ඉන්ටය

2. විශ්කෂණ, පිටු 11

3. පිටු 13

4. පිටු 15

කරුණු එකතුවක් දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.<sup>5</sup>

1. ප්‍රකෘතිය මුල්වීමෙන් හටගත් තත්ව පදාර්ථයක් බව සංඛ්‍යා දර්ශනයේ විස්තර වෙයි.
2. නිත්‍ය වූ සුක්ෂම වූ පදාර්ථයක් බව න්‍යාය දර්ශනයේ සඳහන් වෙයි. න්‍යායිකයෝ විංඤාණය ආත්මය සේ ගනිති.
3. අභ්‍යන්තරික ඉන්ද්‍රිය පදාර්ථයක් බව චේදාන්ත මතයෙහි සඳහන් වෙයි.
4. භූතයන්ගෙන් ඇතිවන තත්ත්වයක් බව ගෞතමවාදීහු පවසති.
5. මාතෘ පිතෘ දෙදෙනාගේ ජීව ධාතු සංයෝගයෙන් වික්ෂය ඇතිවන බව ඇතැම් දාර්ශනිකයන්ගේ මතයයි.
6. වික්ෂය හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් පහළ වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් ධර්මයක් බව බෞද්ධ දර්ශනයෙහි පැහැදිලි කර ඇත.

සිත් පිළිබඳ අංග සම්පූර්ණ ශාස්ත්‍රීය ඉගැන්වීමක් පළමු වරට ලෝකයට ලැබුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙනි. බුද්ධ මතය අනුව සිත් කියන්නේ චේදනා, සංඥා, සංඛාර, විංඤාණ යන හතරේ එකතුවයි: යනුවෙන් ආචාර්ය පියනන්ද හිමියන් සඳහන් කරයි.<sup>6</sup>

මනෝ ධාතුවේ ආශ්‍රය ස්ථානය මොළය බව සමහර උගතුන් සිතත්. එය වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් ද මෙතෙක් අනුමතවී තැන.<sup>7</sup> සිත් වනාහි හෘදයේ ලේ පාශ්‍රයෙන් පවත්නාවූ එක්තරා සුක්ෂම දැයකි.<sup>8</sup> හදවත ඇසුරු කොට පවත්නා රුධිරය වස්තු රූපය තමන් ද හැඳින් වේ.<sup>9</sup>

5. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැග්ගේන් පඤ්ඤාලෝක හිමි පිටු 15

6. වික්ෂය, සං. පිටු 14, 16

7. අසි.මාර්. පිටු 140

8. 23

9. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැග්ගේන් පඤ්ඤාලෝක හිමි පිටු 19

සිත යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ අරමුණු දැනීමේ ශක්තියටය. උප දැනීම, ශබ්ද දැනීම, ගඳ දැනීම, රස දැනීම, ස්පර්ශ දැනීම, වැනි නොයෙක් දේ සිතීම දැනීම සියල්ල දැනවන්නේ චිත්ත ශක්තියෙනි.<sup>10</sup> එහි ලක්ෂණය දැනීමයි: රසය, පෙරවුව යාමයි.<sup>11</sup>

සිත නම් වූ විංශාණ ධාතුවෙන් තොර වූ ශරීරය කිසිවක් නොදන්නාවූ යාම-ඊම, කෑම-බීම, කිසි ක්‍රියාවක් නොකරන්නාවූ මලකඳකි. <sup>12</sup> ශරීරය මස් තොඩක් හැටියට නොපෙනී මනුෂ්‍යයකු හැටියට පෙනෙන්නේ සිත ඊට සම්බන්ධව ක්‍රියා කරන බැවිනි.<sup>13</sup>

සිත හෘදය වස්තුව ඇසුරු කොට පැවතුනත් පෙට්ටියක තිබෙන මැණිකක් සේ සටහනක් ආකාරයක් දැන දෙයක් නොවේ. උපදින්නාවූ සිතක් ඇසිටිය හෙළන කාලයෙන් ලක්ෂයෙන් පංගුවක් තරම් කාලයක්වත් නොපවතී.<sup>14</sup> සිත පමණ ඉක්මනින් නැතිවන අන් වස්තුවක් නම් නැත්තේය. නොනවත්වා බේරයකට ගසන විට ශබ්ද පරම්පරාවක් නිකරේම නිකුත් වන්නාසේ සිත ද ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පරම්පරා වශයෙන් පවතී.<sup>15</sup> එය වහා ඉතිරි වහා නැතිවී යයි. එබැවින් සිත අනිත්‍යය.

අප ඉදිරියට යන කල්හි බිම තිබෙන පය වරක් ඔසවා ඉදිරියට තැබීමේදී ඒ සඳහා එක් සිතක් නොව සිත් ලක්ෂ ගණනක් ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි.<sup>16</sup> මෙසේ ඉතා වේගයෙන් පැවතීම චිත්තයාගේ ස්වභාවයයි.<sup>17</sup>

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සිතේ ස්වභාවය (සැලීම) විස්තර කරන්නේ මෙසේය.

වාරිජෝව ඵලෙ බිත්තො

මිකමොකත උභිතො

10. අභි.පුද්. පිටු 15 (විස්තරාත්මක දැනුමක් සඳහා බලන්න)

11. බුද්ධචරිතය, ආචාර්ය කෝමල්. පිටු 380

12. විදුර්.භා. පිටු 98

13. එම

14. චතු.සං. පිටු 126

15. එම පිටු 127

16. එම

17. එම පිටු 128



## සිත දමනය

සිත  
MIND



සිත නික්මවා ගැනීම ගොනුත් සි යැමටත් කරත්තයේ බැඳීමටත් හිලෑ කොට පුහුණු කර යොදා ගන්නාත් මෙන් සැසඳිය හැකිය.<sup>1</sup> දමනය නොකළ සිත නොයෙකුත් අරමුණු ඔස්සේ දුවයි. එය රැක ගැනීම දූෂකරය. දිවීම වැලැක්වීමට නම් පොරොගත් අරමුණක දිගටම සිත බැඳ තැබිය යුතුයි.<sup>2</sup>

1. බෝධි පක්ෂයේ දිවන, දෙව් සයනෙයින් තෘතීයි. අනුභාදය, රද්දොලෙහි විමලවංශ හිමි. පිටු 37

2. භාවනා සඟරාව 1955 පිටු 1, සිව්තලකම් අංක 5 දීදසුන් වැවුම, පනති සොයාගත් තෘතීයි එහි අනුභාදය, පලන්ගොඩ ආනන්ද අමෙත්ත පාසිටි. පිටු 1



නොදැමුණු සිං කුලු හරකෙකුට වල් මිදයෙකුට සමානය.<sup>3</sup> කුලු හරකා කැලයෙන් අල්ලා ගෙන එන විට ඉතා සැරය. තනුරුය. නොසන්සුන්ය. උං හිලා කරගැනීමට නම් සවිය ඇති දිග කඹයකින් දම්වැලකින් කණුවක බැඳිය යුතුය. දැහලීමට ඇති තිදහස විකෙන් වික අඩුකරමින් දිනෙන් දින කඹය කොට කළ යුතුය. කෑම අඩුකළ යුතුය. එවිට දුර්වල වන උං දැහලීම අඩු කොට නිහර වැනිර යිවි. ඉතින් විකෙන් වික ලත්ව ඇග අතගා සමාජයට බිය අඩු කොට තමාව වුවමනා ලෙසට හිලා කරගත හැකිය.<sup>4</sup>

මහා සනිපට්ඨාන විස්තරාරථ චරිතනාවෙහි 'පොරාණික ආචාර්යයෝ එසේ හෙයින් කියූ, මේ ලෝකයෙහි මනුෂ්‍ය තෙම දමනය කටයුතු වස්තෙකු වෙසේ උැබෙහි බඳින්නේ ද එපරිද්දෙන්ම ස්වකීය චිත්තය ස්මානි (සනි) නමැති අරමුණෙහි දැඩිකොට බඳින්නේය' යැවෙත් සඳහන් වෙයි.<sup>5</sup>

චිත්ත දමනයේ ආනිශංස බුදුරදුන් වදාරන්නේ මෙලෙසය.

නතං මාතා පිතා කසිරා  
අඤ්ඤවා පිච ඤාතකා  
සම්මා පණ්හිතං චිත්තං  
සෙය්‍යසොතං තතො කරේ<sup>6</sup>

මව හෝ පියා අනෙක් තැනේ ඒ යහපත නොකරයි. මනාව දැමූ සිත මිනිසා ඊට වඩා යහපතකට පමුණුවයි.

3. ආනා. සනි පිට්. 2

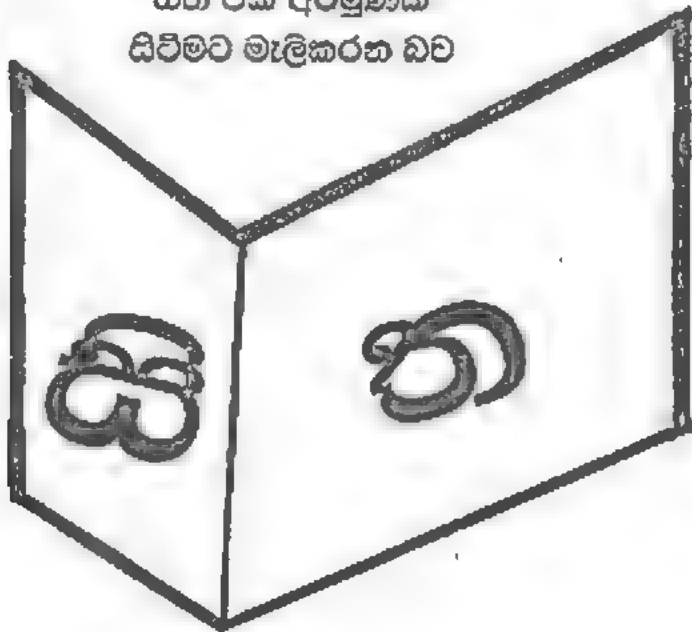
4. එම පිට්. 4

5. මහා සනි. විජ. පිට්. 44

6. මහිංසල. චිත්ත චරිතං (කුමාරයා සිසිපිලි පිට්. පිට්. 24)

# සිත අරමුණක සිටීමට මැලිකරයි

සිත එක් අරමුණක  
සිටීමට මැලිකරන බව



සිත දමනයට ඇති මහත්ම දුෂ්කරතාවය එය එක් අරමුණක් මත ලැගීමට නුහුරුකමක් දක්වන බවය. ඊට හේතුව නිකරම පංච ඉන්ද්‍රියයන් (ඉදිරි අභ්‍යාසයේදී විස්තර කෙරේ) පිනවමින් මේ සිත කාලාන්තරයක් තිස්සේ අරමුණු සොයමින් දිව ඇවිද්ද නිසාය. ඒ පුරුද්ද ලෙහෙසියෙන් අත්හළ නොහේ.

රූපයෙහි දැක්වෙන රේඛා දෙය බලා හිඳින්න. එය තරමක් දිග හැරි පොතක ආකාරයක් සේ පෙනේ. එය විටෙක පොතේ පිට පැත්ත මෙන් ද විටෙක පොතෙහි ඇතුළු පැත්ත මෙන් ද දිස්වෙන හැටි බලන්න. එයින් පෙනෙන්නේ සිත එක දෙයක් අරමුණු කරමින් සිටීමට දක්වන මැලිකම නොවේ ද?

පුද්ගලිකත්වයේ දැක්වූ අභ්‍යාස මගින් හා සුවිශේෂ ශිල්පියකුම මගින් සිත දමනය කිරීමට දායක ගත්තේ නම් විසුලු එළ තෙලා ගත හැකිය.

බොහෝ දුර ගමන් යන  
නතිවිම නිකර හැසිරෙන  
හඳ බිලයෙහි නිදන  
දමට් මේ සිත බවුන් වඩමන  
යටි සිතම පිටිතුරු  
සිතිවිලි දමන් විසිතුරු  
තෙලෙසෙනිය හැමුපුරු  
බලව මේ සිත නැතිත් නිරතුරු

යයට ඇඳ තෙලෙහි  
... ලොවට ද රැගෙන යනි  
හැම බලව යට වෙති  
බලව මේ සිත මහත් බල ඇති

(මේ බලපත්තිය සියලුම ගීත)

# පංච ඉන්ද්‍රිය

ආරම්භ



OBJECTS



ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම යන මේවාට පංච ඉන්ද්‍රිය යයි කියනු ලැබේ.<sup>1</sup> ඒවා ද්වාර නාමයෙන් ද පායකන නාමයෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ.<sup>2</sup> ද්වාරය යනු දොරටුවයි. ඇස, කණ පාදි ඉදුරන් මාර්ගයෙන් නිකර සිත් පහළ වෙයි. ඉන්ද්‍රියන් ඒවාට අයත් විෂය හමුවූ විට (ඇසට නම් රූප, කණට නම් ශබ්ද) ඉන්ද්‍රියයන් හා අරමුණු ගැටීමෙන් පෙට දැනීමක් ඇතිවෙයි.<sup>3</sup>

එවිට මේ දැකිනවා, ඇසෙනවා, සුවඳ දැනෙනවා, රස දැනෙනවා, ස්පර්ශ වෙනවා පාදි වශයෙන් ඊට අනුරූපව කතා කරයි. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙහිදී සිදුවූයේ ආලම්භණයන් (අරමුණන්) හා ඉන්ද්‍රියන් එක්වීමෙන් සිතක් පහළ වීමකි. එය අපට අසිති දෙයක් නොවේ. නමුත් අපට සිතෙන්නේ බලන්නේ මම ය, ඇසෙන්නේ මම ය, යනාදී වශයෙනි.<sup>4</sup> දැනින්ම ඇස යයි ලිහිසුන්ගේ සාමාන්‍ය පිළිගැනීමය. ඔහු ඇසක් දැකීමක් එකක් කොට සිතත්. දැක්ම මම ය. මම ඒ ඒ දැ දකිමි. ඇසක් දැකීමක් මමක් යන තුන් දෙනාම එකක්මය. එකම තැනැත්තාම යයි ඔවුනගේ පිළිගැනීමයි. ඇත්ත නම් එසේ නොවේ. ඇස එකකි. දැකීම අනෙකකි. මෙහි මම ය, තැනැත්තාය, තමාය කියා කිය හැකි සාරයක් එහි නැත. ඇස කියා පහළ වන දැකීම පමණක් එහි ඇත. එනම් දැකීම කරන හැම මොහොතේම ඇස නමැති රූප ධාතුටත් එක්කු විංශානාය (දැකීමේ හිත) නමැති 'නාම ධාතුටත්' මේ දෙක හැර තවත් බාහිර වූ රූපාලම්භනයන් (රූපයන්) ද ඇති බවය' යනුවෙන් මහාමි සොට්ඨො නාහිමියන් විස්තර කරයි.<sup>5</sup>

ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් විනවිමට සත්ත්වයා කැමතිය. මේ පාතාවන් සත්ත්වයා කෙරෙහි ඉතා තදින් පවත්නේය.<sup>6</sup>

1. චූළ.ආ ග. ඩිද්ධාච. පිටු 140

2. අභි. මාරු. පිටු 130

3. විජ.කල්.සං. පිටු 17

4. පාටිකා සං. මාරු 1906 පිටු 2, සද්දන්ත අංක 5 පිටු 5

5. පීඨ සද්දන්ත අංක 5 පිටු 5, විජ්ජාර සද්දන්ත සංග්‍රහය, අර්ථ සිතා. පිටු 22

6. අභි.මාරු. පිටු 230

ඇසෙහි අභ්‍යන්තරයෙන් රූප දැකීමට උපකාරවූ සියුම්  
 ශ්‍රවණයක් ඇත්තේය. (එය වක්ත්‍රප්‍රසාදය යනුවෙන් හැඳින්වේ.)  
 එහි රූපයක ජායාවක් වැටුණු විට වක්කු විංඤානය (දැකීමේ  
 සිත) පහළ වෙයි. එසේම කණෙහි ද අභ්‍යන්තරයෙහි ස්‍රෝත  
 ප්‍රසාදයක් ඇත. එහි ගබ්ඳයේ කම්පනය වැටුණු විට (ඇසීමේ  
 සිත) උපදී. නාසයේ ඇතුළෙහි වෙසේම ඝාතප්‍රසාදයක් නම්  
 ශ්‍රවණයක් වෙයි. එහි සුවිදක් හැපුණු විට ඝාත විංඤානය (සුවඳ  
 දැනීමේ සිත) උපදී. දිවේ මතුපිට රස දැනීමේ ශ්‍රවණයක් ඇත.  
 එය පිච්ඡා ප්‍රසාදය නම්. එහි රසයක් ගැටුණු විට පිච්ඡා  
 විංඤානය (රස දැනීමේ සිත) උපදී. සමෙහි සැමතැනම  
 කායප්‍රසාදය පවතී. එහි යමක් ස්පර්ශ වූවිට කාය විංඤානය  
 (ස්පර්ශය දැනීමේ සිත) උපදී.<sup>7</sup> මෙසේ අපගේ ඉන්ද්‍රියයන්  
 මාර්ගයෙන් සිත් උපදී.

ඉන්ද්‍රියයන් තිබුණ ද ඒවාට ගොදුරුවූ රූප  
 (අරමුණු-ආරම්භණ) නොමැති නම් අපට දැනීමක් ඇසීමක්  
 ආදිය ඇති නොවේ. එබැවින් රූපය, ගබ්ඳය, ගන්ධය, රසය,  
 ස්පර්ශය යනා ගෝචර රූප පසෙකි.<sup>8</sup> ඉන්ද්‍රියයන් මාර්ගයෙන්  
 ගොදුරු කරගන්නා බැවින් ගෝචර රූප නම්.

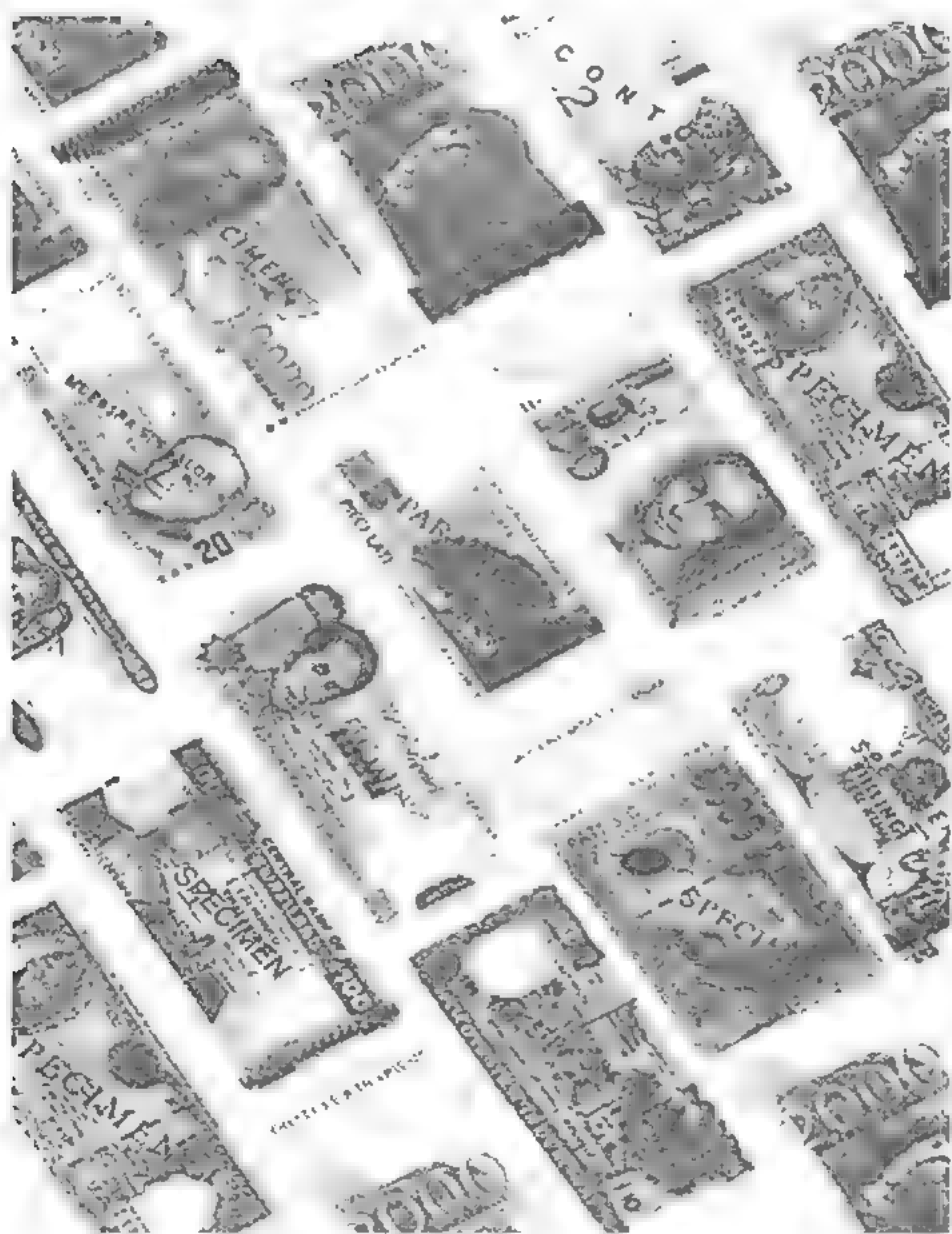
7. ෬9

8. ෧2 සිට 236, 237

විදුර.භා. පිටු 98 සම.විභා. පිටු 24

9. අභි.සාර සිට 237, විදුර.භා. පිටු 101. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘත ලක්ෂණ පද්ධතිය  
 තෙල්ලේ ධර්මානන්ද නාමිච්ඡි පිටු 343

## අසීමිත ආශාවන්





රත්, රිදී, මිල, මුදල්, කෙරන් වතු ආදී වස්තූන් කෙරෙහිත් අඩු දරුවන් පාලීන් කෙරෙහිත් බලවත් ඇල්මක් මනුෂ්‍යයාට වෙයි.<sup>1</sup> තිබෙනගෙන සත්ත්වයින්ට රත්-රිදී, මිල-මුදල්, කෙරෙහි ඇල්මක් නොවෙයි. එම සතුන් පංච ඉන්ද්‍රියයන් විනවිමට පමණක් ඇපුම් කරති. මනුෂ්‍යයා ද මිල මුදල් කෙරෙහි ඇපුම් කරනුයේ ඒ මගින් පංච ඉන්ද්‍රියයන් විනවිමට අවශ්‍ය දේ ගැනීමට පුළුවන් බැවිනි.

මනිශාගේ පටිභිත මේ බලහතු ආශාව පියවීමට නොයෙකුත් වැඩ සිද්ධ කෙරෙයි. නවද මේ තෘෂ්ණාව හේතු කොටගෙන අද ලොව එකම යුද්ධ පිටියක් සේය. හැම රටකම වාගේ කෝලාහලය. වෙඩිතැබීම්, ගිනි මැරුම්, මංකොල්ලකෑම් කෙළවරක් නැත. මෙහි තෘෂ්ණාව වශයෙන් කාමය, ධනය පමණක් නොව දෘෂ්ටි, ශ්‍රාව, වාද, ආකල්ප, විශ්වාස යන මේවා අඩංගු වේ.<sup>2</sup>

එම පිළිබඳ විග්‍රහයක් දක්වමින් මහාවාරය විල්පොල ජානුල හිමියෝ 'මෙදර දොර පොද්ගලික කෝලාහල පටන් රටවල් හා ජාතීන් අතර මනා යුද්ධ දක්වා ලෝකයේ සියලුම දුල් මේ තෘෂ්ණාව නිසාම ඇතිවන්නේය. මෙයින් පෙනෙන්නේ ලෝකයේ පාර්වික, දේශපාලනමය, සාමාජික ප්‍රශ්න සියල්ල තෘෂ්ණාව මුල් කොට ඇති බවයි' යනුවෙන් බුද්ධන් විදාළ ධර්මය නම් කෘතියෙහි සඳහන් කරයි.<sup>3</sup>

එයම මහාවාරය රේරුකාන් වන්දවීමල නාහිමියෝ වතුරායේ සත්ත් නම් කෘතියෙහි විස්තර කරන්නේ මෙසේය.

'තවද මේ තෘෂ්ණාව හේතුකොටගෙන රජවරු රජවරුන් සමග කලහ කරන්නාහ. බිමුණෝ බිමුණන් සමග කලහ කරන්නාහ. අළුව සැමියා සමග කලහ කරන්නීය. පුත්‍රියා

1. වද්ද. භා. පිටු 126

2. බුද්ධාදි ධර්මය පිටු 43

3. 69

4. චතුස්සා. පිටු 124

අඹුව සමග කලහ කරන්නේය. පියවරු දරුවන් සමග කලහ කරන්නාහ. දරුවෝ පියවරුන් සමග කලහ කරන්නාහ. මව්-වරු ද දරුවන් සමග කලහ කරන්නාහ. දරුවෝ ද මවුන් හා කලහ කරන්නාහ. සහෝදරයෝ සහෝදරයන් හා කලහ කරන්නාහ. නෑයෝ නෑයන් හා කලහ කරන්නාහ. මිතුරෝ මිතුරන් හා කලහ කරන්නාහ. පැවිද්දෝ පැවිද්දන් හා කලහ කරන්නාහ. මෙසේ ශිව්‍යකොටුන් කලහකොට මරණයට ද පැමිණෙන්නාහ. 'මරණ' පමණ මහත්වූ දුක්වලට ද පැමිණෙන්නාහ.'

ලොවෙහි මනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රයෝජනයට බඩු මුට්ටු කොතෙක් තිබුණ ද ඉන්ද්‍රියයන් ඉදිරියේ වර්ග පහකි. ඒවා ඇස පිනවීමට ද කණ පිනවීමට ද නාසය පිනවීමට ද දිව පිනවීමට ද, ශරීරය පිනවීමට ද වෙයි. දිව පිනවීමට ඇති විවිධාකාර කෑම වර්ග කොපමණ නම් ඇද්දැයි ඔබ මොහොතකවත් සිතා ඇද්ද? ආහාරයෙන් සිදුවන්නේ ශරීරයේ පැවැත්ම පමණක් වුව ද මෙසේ නොයෙකුත් වර්ණයෙන් නොයෙකුත් හැඩවලින් විවිධ රසවලින් ආහාර කෑනෙන්නේ රස තෘප්තියට මිනිසා වයගවී ඇති බැවින්මය.

අපගේ ආශාවන්හි සීමාවක් නම් තැත්තෙමය. ඒ බව බුදු හිමියෝ 'උානො ලොකො අභික්කො තන්තා දායො' ලෝකයා මදියයි සිතති. තෘප්තියට නොපැමිණෙයි. තෘප්තියට දායව සිටී' යනුවෙන් පෙන්වා වදාළහ. මනුෂ්‍යයා චෝලර්, පවුම්, යෙන්, රූපියල් ගොඩ ගසාගන්නට බලන්නේ මේ නිසා නොවේ දැයි මොහොතක් සිතන්න.

අධ්‍යාත්මය සාදා නොගත් මහා ධන කුපේරයා වුව ද සැපෙන් නම් නොසිටීමය. ඇතිවීමක් නැති ලෝකයෙහි ඵලිත්තක් විද්‍යමාන විය නොහැකිය. ඒ බව බුදුරදුන් පෙන්වා වදාළ හැටි සිත්ගන්නා සුලුය. මේ බලන්න.

තකහපන වජ්‍රසේන  
නිත්ති කාමෙසු විජ්ජති

අප්පස්සදා දුමා කාමා  
ඉති විංඥාය පණ්ඩිතා<sup>6</sup>

කහවනු<sup>7</sup> වැස්සටිනුත් මිනිසාට කාමයෙහි පාශාවෙහි  
කැප්පියක් ළැහි නොවේ. මේ නියා පණ්ඩිතයා කාමය මඳ  
ආස්වාද (සැප) ඇත්තක් බවත් දුක් බහුල දෙයක් බවත් නුවණින්  
දැනගත යුතුයි.

6. උමමි ටද චූදා චරිතං (කම්මපදා ඔසවවලි බිම පිටු 102)

7. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පණ්ඩිත කලාලයේ සම්මානපද්‍ය කාඩ්ඩ් පිටු 362

## 2 වන පරිච්ඡේදය

# භාවනාව හා එහි වැදගත්කම

මනන මිහුද්ධිය

PURIFICATION OF MIND



භාවනාව සම්බන්ධව බොහෝ දෙනා බොහෝ දේ ලියා තිබේ. විශේෂයෙන් බුද්ධ ජයන්තියෙන් පසුව මේ දක්වා ලියැවුණු භාවනා පොත් රාශියකි.

භාවනා යන වචනයේ මූලික අර්ථය දැඩි යන්නයි.<sup>1</sup> එහෙම සිතේ වැඩිමයි. සිත යෝජිත අරමුණක පිහිටුවා සංවර්ධනය කිරීම මෙහි කාර්යයි. මෙම අරමුණ කමටහන වශයෙන් හැඳින්වේ. එම කමටහන් ගැන ඉදිරි අභ්‍යාසවලදී දැනගත හැකිය.<sup>2</sup> තමාට සුදුසු අරමුණක සිත පිහිටුවීම නිසා සිතේ පිරිසිදු වීමත් ද මෘදුවීමත් ද ප්‍රයත්න වීමත් ද සිසුම්වීමත් ද වන්නේය. ස්මෘතියත් අවබෝධයත් බුද්ධියත් ඇතිවන්නේය. සහනය හා ප්‍රීතිය ලැබන්නේය.

මේ සම්බන්ධව ආචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමියෝ බුදුන් වදාළ ධර්මය නම් කෘතියෙහි සඳහනක් කරන්නේ මෙලෙසිනි.<sup>3</sup>

‘බුදුන් විහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සංකල්පයක් සාමයක් ශාන්තියක් ලබාදෙයි. ‘භාවනාව’ වචනය නියත ලබ්‍හිම අප කල්පනා කරන්නේ ජීවිතයේ දවසේ වැඩ වලින් වෙන්වී සමාජයෙන් වෙන්ව විභාරවල දක්නට ලැබෙන ඉරියව්වකින් ගුප්ත ලෙස කරන කටයුත්තක් ලෙසිනි. සැබෑ බෞද්ධ භාවනා කිසිලෙසකින්ද එවැනි පලායාමක් නොවේ. සනිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනා සම්බන්ධ ඉතා වැදගත් සූත්‍රයකි. එහි භාවනා ක්‍රමය ජීවිතයට සම්බන්ධය. අප දිනපතා කරන පොදු වැඩ වලටත් සතුටු වීම් හා අසහනවලටත් කථාවලටත් සිතිවිලි වලටත් බුද්ධිමය කාර්යවලටත් සම්බන්ධය.’ තවදුරටත් උත්වහන්සේ ‘භාවනා යන වචනයේ නියම තේරුම නම් සිත වැඩිම තැනිතම් දියුණු කිරීමයි. සිත කිලිටි කරන කෙළෙස්වලින් මුදා පිරිසිදු කර ඒකාග්‍රතාව, ස්මෘතිය, බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, චිරිය, විවේචන ශක්තිය, ඉද්ධාව, ප්‍රීතිය, ශාන්තිය ආදී ගුණ දියුණුකොට ප්‍රඥාව ලබාදී නිර්වාණාවබෝධය එහි අරමුණයි.’ යනුවෙන් විස්තර කරයි.

1. ලක්.පා.පි. පිටු 97

2. බලන්න පිටු 65

3. බු. වදාළ ධර්මය පිටු 98

## භාවනාවේ මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

මනෝවේදය මනාවාරය විෂය දිසානායක මහතා භාවනාවේ මනෝ විද්‍යාත්මක වටිනාකම ගැන මෙසේ විස්තරයක් කරයි.<sup>1</sup>

‘පෙරදිග ලෝකය තුළ භාවනා සංකල්පයට ඉතාමත් දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇතිවුත් යුරෝපා ඇමෙරිකා වැනි බටහිර ලෝකයට නම් භාවනාව යන්න ඉතා මෑතකදී භාවිතයට පැමිණි සංකල්පයක් විය. මේ පිළිබඳ ඔවුන් තුළ අලුත් උද්යෝගයක් සහ අවධානයක් විශේෂයෙන් මනෝ විද්‍යා ක්ෂේත්‍ර වල කටයුතු කරන මනෝ වේදයවරුන් මනෝ විකිත්සකයින් මනෝ විද්‍යාඥයින් අතර දක්නට ඇත. ඔවුනගේ උනන්දුවීම අනුව භාවනාවේ මනෝ විද්‍යාත්මක හා විකිත්සමක වටිනාකමක් ඇතිබව පෙනී ගියේය. භාවනාව ඇතැම් මානසික ආබාධයන්ට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් ද ඔවුන් යෝජනා කරති.

බටහිර ලෝකයා අතර භාවනාව ප්‍රචලිත වීමට මූලික වශයෙන් තුඩු දෙනු ලැබ ඇත්තේ භාවනාව මගින් අත්පත්කර දෙන්නාවූ ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිඵල නිසාය. විශේෂයෙන් අධිකාරම්කකරණයන්ට හා අධිතාගරිකරණයන්ට මැදිහි අවිචේකයෙන් ජීවත්වන බටහිර ලෝකයාට මානසික සහනය මේ මගින් ලැබෙන බැවින් භාවනාව පුහුණුවීමට පෙළඹී සිටී.

ඇත්තෙන්ම බටහිර මනෝ වේදයවරුන් භාවනාව මානසික ව්‍යාකූල බවින් හා ආබාධයන්ගෙන් තොරවීමට ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් යොදයි.

මේ මගින් කමාගේ ව්‍යාකූල ගැටලු හා මානසික ජීවිත දෙස කමාටම අව්‍යාජ මතයින් බැලිය හැකිය. අධික රුධිර පීඩනය, ඇදුම්, ආමාශයේ කුඩාල සහ සමහර චර්ම රෝග ද ක්‍රමයෙන් භාවනාවෙන් යුච කළ හැකිය.

1. විමුක්ති සංග්‍රහ 1978 පිටු 47

භාවනාව මානසික වශයෙන් පමණක් නොව මානසික හේතූන් මත ඇතිවන කායික අපහසුතාවයන් යම්බන්ධයෙන් ද ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ක්‍රමයක් ලෙස අනුගමනය කළ හැකි බව පෙනේ. පොදුවේ සාමාන්‍ය තත්වයන් ඇති පැමි අයෙකුටම ද භාවනාව භාවිතයේ යෙදිය හැකි ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. විශේෂයෙන් නාගරික ජීවන රටාවකට මැදිවූ හා අවිච්ඡිකයෙන් වැඩ කිරීමට සිදුවූ අයට සිය මනස යන්ත්‍රණව හා ව්‍යාකූල නොවී තබා ගැනීමට භාවනාව පුහුණු කිරීම වඩාත් අරථවත් ලෙස පෙනී යයි.

භාවනා පුහුණු කිරීමෙන් තවත් අතකින් ස්වයන්තවයක් ගොඩනගා ගැනීමෙහි ලා උපකාරී වෙයි. ඇතැම් ආබාධ දෙස බලන විට ද පෙනීයන්නේ ස්වයන්තවයෙන් දුර්වලතාවයන් නිසා හෝ ස්වයන්තවය සංවර්ධනය නොවීම නිසා සිදුවූ ඒවා බවය. භාවනාව නිතර නිතර පුරුදු කිරීමෙන් එබඳු අපහසු තාවයන්ගෙන් ද සැනසීමක් ලබාගත හැකිබව සඳහන් කළ හැක.

සමාජයෙන් ඇත්වී තිබූ මිනිසෙකු සමග කතා නොකර හුදකලාව කල්පනා කරමින් සිටින හින්තෝන්මාද රෝගියෙකුට නම් භාවනාව අනුගමනය කිරීම එතරම් සාර්ථක නොවන්නට පුළුවන. කෙසේ නමුත් භාවනා සංකල්පය සම්කාලීන මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත්කමක් ඇති බව නම් දැන් ඉතා පැහැදිලි කරුණකි. බටහිර රටවල් විශේෂයෙන් මේ පිළිබඳව උනන්දුවකින් කරුණු සොයා බලමින් සිටී.

එබැවින් භාවනාව පිළිබඳ අප අතර දැනීම් සම්භාරය තවම අවසානය වූත් සම්පූර්ණවූත් එකක් යැයි කිව නොහැකිය.

## භාවනාවෙන් මෙකල විශේෂ ඵල ලැබිය හැකි ද?

භාවනාවෙන් මෙකල ඵල ලැබිය නොහැකියයි පොත පතක දුටු බවක් මට මතක නැත. එහෙත් ඵල ලැබිය නොහැකියයි කියන්නෝ නම් බොහෝ සෙයින් මුණ ගැසී ඇත.

පුද්ගලයා නම් සමහරු මහ උගත්තාය. උගත්තම මුත් භාවනා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් මේ උදෙසාට නැත. මෙම හවතුනට භාවනාවක් සඳහා පැය කාලක් භාගයක් එක හැටියකට බිම නිඳගෙන සිටීමට ද බැරිය. මෙය ඒ නිසාම කියන කතාවක් සේ අපට පෙනේ. නව කෙනෙක් භාවනා කරන්නන් උඩින් යනකෙක් සිටී. එම නූගත් අය කෙනෙක් භාවනා කරන අය පිටියෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානවලින් අහලක්වත් උඩින් යන කෙනෙක් නැත්තේ මන්දැයි අපත්. අද හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානවලම වාගේ පුරුදු කරනු ලබන්නේ විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයි. විදර්ශනා භාවනාක්‍රම මගින් අහලක් නබා දශමයක් වත් උඩින් යාමට හැකියාවක් ලැබෙන බව බුද්ධිමයෝ නොවිදාලන. එහි අරමුණ නිර්වාණවබෝධයයි. මෙකල ද එය ලබන්නට බැරකමක් නැත.

එල ලැබිය හැකි බවට බොහෝ දෙනා ලියා ඇති බැවින් අපි අමුතුවෙන් නොලියමු. ඉන් කීපයක් උපුටා සටහන් කරමි.

.....'මේ කාලයේ භාවනාවකින් ධ්‍යානයක් මාර්ගයක් ලැබෙන්නේ නැත' යන කථාව ද ඉදිරියට එයි. භාවනා කරන පක්ෂයෙන් මෙයට හොඳින් පිළිතුරු සපයා ඇති බව අපි දකිමු. මෙකල එල ලැබිය නොහැකියයි ප්‍රසිද්ධ ප්‍රකාශනයක් කරන උගත්තුන් ඇත්තාහ. මේ උගත් වේශයෙන් ඉන්නා නූගතුන්ගේ මොදදානුව පැදෙන්නේ කවදා ද? ස්වකීය කෙළෙස් වේගය නිසා මෙබඳු අදහස් සිතට පහළවුවත් තුණුරුවන්ගේ නාමයෙන් ප්‍රකාශ නොකර සිටිනවා නම් ඒකක් ලොවට ලොකු සහනයකි.<sup>5</sup>

සමට විපස්සනා භාවනා මාර්ගය-මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමි

.....නූගත්කම නිසා භාවනා මාර්ගයෙන් බල ධර්මයන් දියුණුකර ගැනීමට උත්සාහ නොකර දාන, ශීල සහ සූත්‍ර ධර්ම දෙකෙහිමෙන් සමානස්ස සැහිමකට පත්වෙන නෙයා පුද්ගලයන් උසස් ගවයා නිසි පරිදි ඇති දැඩි නොකළ අඤාන අයිතිකරුව සමානය.



ගෘහභාවෙන් ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට හැකි බව පෙන්වා දුන්නත් ඔවුහු එයට ඇහුම්කම් නොදෙනි. අධ්‍යාත්මික ගක්තියෙන් දුර්වලව සිටින නිසා එම අහිතකර කල්පනාවන් ඇතිවන බව ඔවුහු නොදනිති. ඔවුහු කාලයේ විෂමතාවයට දොස් පවරති.”

බෝධි පක්ෂිය දිවනි - ලේඩි සයාඩෝ නාහිමි

..... මෙකල විදර්ශනා වැඩීමෙන් පලක් නැත. කොතෙක් විදර්ශනා වැඩුව ද මෙකල මාර්ග ඵල නොලද හැකියයි ඇතුළුත් නියතත් එය සත්‍යයැයි පිළිගැනීමට කිසි හේතු යුක්තියක් නැත. යම් ප්‍රතිපත්තියකින් යම් ඵලයක් ලැබේ නම් කවරදාත් ඒ ප්‍රතිපත්තිය නොවරදවා පිරුවහොත් ඒ ඵලය ලැබිය යුතුය. මාර්ග ඵල ලැබීමට නිසි ප්‍රතිපත්තිය විරීමෙන් එක් කලකදීමත් සෑම කල්හිම මග ඵල නොලැබේ නම් තථාගතයාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මද කලකට පමණක් තේරුණාදි වන ඉතිරි කාලයට අතේරුණාදිකවන ධර්මයක් විය යුතුය. නමුත් උත්වහන්සේගේ ධර්මය සෑම කලටම තේරුණාදික වූවකි.

ඉමේම සූර්‍යද හික්ම සම්මා විහාරයේ නා සංඝා ලොකො පාහංකාරි අස්ස යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ විසින් විදාරණ ලද්දේ හික්මුණු මනාකොට විසුවෝ නම් හෙවත් මනාකොට පිළිවෙත් පිරුවෝ නම් ලෝකය කිසි කලෙක රහතුන්ගෙන් හිස් නොවන බවයි..... මෙකල අධිගම්ලාභීන් නැතැ යනු ද ඇතුළුත්ගේ මතයකි. අධිගම්ලාභීහු මම සෝවාන් වෙමිය' මම රහත් වෙමිය' යි ලොවට හඬගා කියන්නාහු නොවෙති. අධිගම්ලාභීන් හැඳින ගැනීමට විශේෂ ලක්ෂණයක් ද නැත.

බුද්ධ කාලයෙහි ශ්‍රාවස්ති ආදී නගරවල ලක්ෂ ගණන් අධිගම්ලාභී ගෘහස්ථයෝ විසූහ. ඔහු ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් සේම නොවිකම් වෙළඳපොළදාම ආදී රැකිරක්ෂා කරමින් අමුදරුවන් පෝෂණය කරමින් විසුවෝය. හැඳින ගැනීමට විශේෂ ලක්ෂණයක් ඔවුන් කෙරෙහි නොවීය.

සෝවාන්, සක්කායාමි, අනායාමි, සුද්ධලයන් තබා රහතන් වහන්සේලාවත් හැඳින් ගැනීමට ලකුණක් නම් නැත.

අවුචාවල දක්නට ඇති පිළිවෙලට වුව ද තවම අධිගම ලාභීන් ඇති කාලයකි.<sup>7</sup>

විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය - චිත්තාචාරය රේරුකානේ  
වන්දවීමල නාහිමි

.....මේ කාලයේ විදර්ශනා කිරීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත. දැන් මාර්ග ඵල ලබන්නට බැරියයි, ඇතැම් අය සිතති. කියති. එය වැරදි කියමනකි. මෙකල නිවන් ලබන්නට බැරියයි කියන්නේ නම් ඊට හේතු ද පෙන්විය යුතුය. ශ්‍රද්ධාවක් ඇති සහජ බුද්ධිමත් කෙනෙකු මැනවින් විදර්ශනා කළහොත් මාර්ගඵලාවබෝධයක් නොවන්නට කිසි හේතුවක් නැත. අධිගමය නම් මාර්ග ඵලවලට පැමිණීමයි. ආගමික පොත පතේ සඳහන් වන පරිදි ද මේ කාලයේදී අධිගම කළ හැකි බව කිව යුතුය.<sup>8</sup>

සමථ විදර්ශනා - තලල්ලේ ගුණාලංකාර හිමි

භාවනා කිරීමට සමහරෙක් මන්දෝක්ඛයානි වන්නේ මෙකල ප්‍රතිඵලයක් ලබන්නට නොහැකි වෙනැයි සිතන බැවිනි. මෙම අදහස ඔවුනට කෙසේ පහළවුවා දැයි අප නොදනිමු. මෙය භයානක සිතුවිල්ලකි. මන්දයත් තමාගේ ඉදිරි ගමන සාරථක ලෙස එයින් වළකින බැවිනි. මෑත භාගයේ පහළවූ සුප්‍රසිද්ධ කර්මස්ථානචාර්ය (භාවනා ගුරුවරයෙක්) වරයෙකි බුරුම රට වැඩවිසූ අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාමි සයාඩෝ මාහිමි. උන්වහන්සේ ගේ භාවනා අත් පොතෙහි<sup>9</sup> මාර්ග ඵල ලැබීම දක්වා උපදෙස් වෙයි. එහි මුලට ධ්‍යාන හා මාර්ග ඵල ගැන කියා අවශ්‍ය

7. විදර්. භා. පිටු 29

8. සම. විද. පිටු 12

9. මේ පොතෙහි සිංහල පරිවර්තනය (පත් පිටපත) කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඇත. මෙය සිංහලයට තඟා මෙහි තෙනාවේ පවතින විද්‍යාල කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති නතට්ඨිපියේ සුමනිසාල මාහිමියන් විසින් පිටුපත්ව ඇත. භාවනා ගුරුවරුන් එය පත් පොතක් වශයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගනී.

ඇත්තත් 'පැමිණි පසා ගනින්නා' යනුවෙන් සඳහන් කරයි. උන්වහන්සේ භාවනාවෙන් ඉතා දියුණු තත්වයේ සිටි උත්තමයෝගිව හිමිවූ වැසියන්ගේ විශ්වාසයයි. උන්වහන්සේ ගූත විස්තරයක් ඉදිරි පඤ්ඤායෙහි දී කියැවේ.

අද මිනිස් ලොව අධිගමලාභීන් නැතැයි සිතන්නවුන්ට දැනගත යුතු කරුණක් පිළිබඳව කෙණ්ඩියගල පිලරතන මාහිමියෝ සඳහනක් විමුක්ති සඟරාවේ<sup>10</sup> දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

'ශාසන අත්තර්ධානයේදී පිළිවෙලින් කරුණු පහකගේ නැතිවීම කියැවේ.

අධිගම අත්තර්ධානය  
ප්‍රතිපත්ති අත්තර්ධානය  
පරිසාප්ති අත්තර්ධානය  
ලිංග අත්තර්ධානය  
ධාතු අත්තර්ධානය

## අධිගම අත්තර්ධානය

මේ ලෝකයේ මිනිසුන් අතර අවසාන සෝවාන් පුද්ගලයාගේ මරණින් පසු අධිගම අත්තර්ධානය වන්නේය.

**ප්‍රතිපත්ති අත්තර්ධානය :**

අධිගම අත්තර්ධානය වීමෙන් පසු ද කලක් යනතුරු ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කරන අය සිටිය හැකිය. ප්‍රතිපත්ති නම් ධර්මය උගෙන ඒ අනුව පිළිපදින අයයි. මාර්ග ඵල නොලත් දාන, ශීල, භාවනාදී පින්කම් කරන අයයි. එම ප්‍රතිපත්තිය ලෝකයේ මිනිසුන් අතරින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්වීම ප්‍රතිපත්ති අත්තර්ධානයයි.

**පරිසාප්ති අත්තර්ධානය :**

ත්‍රිපිටකදාරීන්ගේ අභාවයෙන් පරිසාප්ති අත්තර්ධානය වෙයි.

## ලිංග අන්තර්ධානය :

හික්ෂු ශාසනය ලෝකයෙන් අතුරුදහන්වීම ලිංග අන්තර්ධානයයි.

## ධාතු අන්තර්ධානය :

සර්වභූධාතු: විනත්සේලා අන්තර්ධානවීම ධාතු අන්තර්ධානයයි.

‘ත්‍රිපිටකයේ අන්දමට නම් නවම මේ බුදු ස්වභාවේ එක ද අන්තර්ධානයක්වත් සිදුවී නැති බව අවධාරණයෙන්ම නිවැරදිව ඇත. එබැවින් අද මිනිස් ලොව අධිගමලාභීන් නැතැයි කීමට නුසුදුසුවන, යනුවෙන් උත්වහන්සේ සඳහන් කරයි.

අවසාන වශයෙන් අප ද එක් කරුණක් මතක් කරමු. එනම් භාවනා කොට මෙකල ඵල ලැබිය නොහැකි යයි සිතන්නෝ මෙතෙක් තම සිතට ගත් කළුරුම සිතිවිල්ල බව සිතන්නේ මැනවි.

## භාවනාවේ ආනිශංස (සුත්‍රවලින්)

අප දැන් බුද්ධිමයත් භාවනාවේ ආනිශංස දක්වා ඇති ඇත් කීපයක් විමසිල්ලට ගනිමු. නිවහින් මෙහා බොහෝ ආනිශංස ලැබෙන බව, එහිදී අපට දකින්නට ලැබේ. අනුස්සති භාවනාවේ බහුලව යෙදීමෙන් අංගුත්තර නිකායේ පසු කාලීන සූත්‍රපල<sup>11</sup> දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

ඵකාන්ත භිබ්බිදාය	- (දුකෙහි) කළකිරීම පිණිස
වීරාශාය	- රාශය දුරුකිරීම පිණිස
නිවේර්ධාය	- කෙළෙසුන් නැසීම පිණිස
අභිසද්දාය	- විශේෂ නුවණ පිණිස
සම්බෝධාය	- අවබෝධය පිණිස

නිබ්බානාය

- නිවන් ලැබීම පිණිස

(සංවත්තනි)

(පටිති)

## මෙත්තිභාවනාව ගැන :

මෙත්තානිශංස සුත්තය<sup>12</sup> ආනිශංස එකළොහක්ම දක්වා තිබේ. එහි ඇති ආනිශංස දහයක්ම මේ ජීවිතයේදීම ලද හැකි බව යටි දැක්වුණි. එය පාලියක් සමග නැවත සිහිපත් කරනුයේ අද සමාජයට එය කොතරම් ප්‍රයෝජනවත් දැයි පෙන්වාදීමටය. අසහනකාරී තත්වය නිසා හෝ වෙනත් හේතූන් නිසා හරියට නින්දක් නොලබන කී දෙනෙක් අද සමාජයේ සිටිත් ද? මුහුණ පියකරුවීමට අනවශ්‍ය තරම් වියදම් කරන අය කොපමණ සිටිත් ද? තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ බියකින් පසුවන අය කොපමණ වෙත් ද? මේ සියල්ලතටම පිළිතුරු මෙත්ති භාවනාවෙන් සැපයේ.

මෙත්ති භාවනා කරන තැනැත්තාට මේ ආනිශංස වෙයි.

සුඛං සුපති	- සුවයේ නිදයි
සුඛං පටිබ්බජ්ජති	- සුවයේ පුබුද්ධයි
නපාපකං සුපිනං පස්සති	- නපුරු සිහින නොදකියි
මනුස්සානං පියො හෝති	- මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි
අමනුස්සානං පියො හෝති	- අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි
දෙවතා රක්ඛන්ති	- දෙවියෝ රකිති
නාස්ස අශ්ශිවා විසංවා	- ශරීරයේ ගිනි, වීස, ආයුධ
සත්තංවා කමති	- නොවිඳී
කුට්ටං විත්තං සමාධිගති	- සිත වහා එකඟ වෙයි
මුඛ චත්තො විජ්ජසීදති	- මුහුණ පැහැපත් වෙයි
අසත්මුල්ලො කාලං කරොති	- නොමුළුව කළුරිය කරයි

12. පිරිවානා පොතපිනත්තේ, මුනිදස වීරකෝත්, පිටු 18

උත්තරි අස්පට්ඨිප්පත්තො - රහත් නොවුයේ බිබි ලොව උපදී  
බ්‍රිත්මලෝකපගෝගෝති

මජ්ඣිම නිකායේ සත්ථිප්පාන සුත්‍රයෙහි<sup>13</sup> සඳහන්, භාවනාවේ  
ආනිශංස

(පත්තානං) විසුද්ධියා

පිරිසිදු බව පිණිස

සොක පරිද්දටානං සමනික්ඛ මාය

සෝක පරිදේවයන්ගේ  
ඉක්මවීම, පිණිස

දුක්ඛ දොමනස්සානං අත්ථං ගමාය

දුක් දොමිතස් අවසන්  
කිරීම පිණිස

ඤායස්ස අධිගමාය

නුවණ ශුඛීම

පිණ්ඩනිබ්බානස්ස සම්චි කිරියාය

නිවන පසක් කිරීම

පිණිස හේතුවෙයි.

එබැවින් යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ලැදි හැම දෙනාම  
බොහෝ ආනිශංසදායී භාවනා කර්මය හක්කියෙන් උගෙන ඒ  
අනුව පුහුණු කොට ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට උත්සාහ  
කටයුතුයි.

යොවෙ වස්ස සනං ජීවේ

අපස්සං ධම්ම මුත්තමං

එකාහං ජීවිතං සෙය්‍යො

පස්සනො ධම්ම මුත්තමං.<sup>14</sup>

උතුම් ධර්මයක් අවබෝධකර නොගන්නාහුගේ සියක් අවුරුදු

13. මජ්ඣිම නිකාය 1 බු.ප.සූ.ග්‍ර (10) පිටු 135, චතු.සං. පිටු 1 දීපනිකාය  
2 පිටු 437

14. ධම්මපද. සප්ප වර්ගය (ධම්ම පදය, පිටි පිටු 62)

ජීවිතයට වඩා එය අවබෝධ කරගන්නාහුගේ එක දවසක ජීවිතය උතුම්ය.

යොවේ වස්ස සතං ජීවේ  
 කුසිතො හින විරියං  
 එකාතං ජිවිතං සෙය්‍යො  
 විරිය මාරහතෙ දල්හං.<sup>15</sup>

කම්මැලි වූ අඩු විරිය ඇති කෙනෙකුගේ සියක් අවුරුදු ජීවිතයට වඩා දැඩි විරිය ඇති කෙනෙකුගේ එක දවසක ජීවිතය උසස්ය.

---

15. ධම්මපද, සත්ත චර්යා (ධම්ම පදය, පිටි පවුලි හිමි පිටු 62)

## ලොව පතල භාවනා ගැටලුව

(අග්ග මහා පණ්ඩිත මහාසී සයාඩෝ මාහිමි)

මහාසී සයාඩෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේ වනාහි මෑත භාගයේ බුරුම රට පිසු අරණ්‍යවාසී අභිඥාලාභී රහත් පරපුරෙක්හි ශ්‍රේෂ්ඨ කර්මස්ථානාචාර්යන් වහන්සේ නමැති. සම්බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ධර්ම සංගායනාවේ පඤ්ඤාචරිත ධානාත්තරය දැරූ මහාසී මාහිමියන් වහන්සේ විසද්ධි මාර්ග මහා විකා සන්තය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සන්තය, සබ්බාසංසූත්‍ර සන්තය, චන්ද්‍රිකා සූත්‍ර සන්තය, ප්‍රතිපත්ති ශාසන ඉතිහාසය යනාදි සම්භාවිතීය ශ්‍රත්ථ විසි හතරක් සෑපයු අනුරක්ෂම ශ්‍රත්ථ කරනා වහන්සේ නමැති.

මහාසී මාහිමියන් වහන්සේ විසින් පුහුණු කරවනු ලබන සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය බර්මය, සියමය, ලංකාව යන රටවල ව්‍යාප්තව පවතී. ඉන්දියාව, කම්බෝජය, ඇමෙරිකාව, එංගලන්තය යන රටවල ද මෙම ක්‍රමය පුහුණු කරන භාවනා මධ්‍යස්ථාන දක්නට ලැබෙයි.

ලංකාවේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ප්‍රධානව ශාඛාස්ථාන තිහක පමණ මේ ක්‍රමය පුහුණු කරනු ලැබේ. පහළොස් දහසකට වැඩි පිරිසක් කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් පමණක් පුහුණුව සිටිති.

සියම් රට භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුන්සියයක් පමණ ඇත. යෝගාවචරයෝ (භාවනා පුහුණු වන්නන්) ලක්ෂයකට අධිකය. බුරුම රට වනාහි භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුන්සිය හැට හතැති.



පුද්ගලයන් යෝගාවචරයෝ හයලක්ෂ පනස් දහසකට අධික වෙති.

ශ්‍රී ලංකා අමරපුර සංඝසභාවේ සභාපති අපවිත්‍රී විදාල රාජකීය පණ්ඩිත කොස්තොට ධම්මවංශ නාහිමිපාණෝ ආයතන සභරාට්ට පණ්ඩිතයන් සපයමින් මෙසේ සඳහන් කරති.<sup>2</sup>

'පසුගිය බුද්ධචරණන් විරූපයෙහි සිට බොද්ධ භාවතා ක්‍රමය පිළිබඳ පුදුම අන්දමේ උනන්දුවක් මේරවි බොද්ධ මහජනයා අතර පැතිරී ගියේය මෙහි ප්‍රමුඛස්ථානය ගෙන යුගයා කළෝ බුරුම රට වැසි මහා සංඝයා විහන්සේය. 'මහාපි සයාධෝ නමින් ලංකා සියම් කාමිබෝස ආදි ථේරවාදී බොද්ධ රටවල අතීතය ප්‍රසිද්ධියට පත් ධුතංගධාරී මහ තෙර නමක් විය. බුරුම රටෙහි උත්තිරණයෙන් තාමය තරම් ජනාදරයට පාත්‍ර වූ පින්වත් තාමයක් නැති තරම්ය.'

අන්තමහා පණ්ඩිත බලන්ගොඩ ආනන්ද චෛත්‍ය මාහිමිපාණෝ සතිපට්ඨාන විපස්සනා ආයතන නම් ග්‍රන්ථයේ පෙරවදනෙහි උත්තිරණයේ ගැන සඳහන් කරනුයේ මෙලෙසිනි.<sup>3</sup>

'.....බොහෝ පෙරපිටම් බුරුම රට සමථයානික විදර්ශනායානික යෝගී පරම්පරාවෝ අවිච්චිත්තාව පැවැත්තාහ. පෙර බොහෝ සෙයින් සහසින් පර්වතය වැනි ශයනාසනයන්හි පැවති යථෝක්ත යෝගාවචර පරම්පරාවෝ ක්‍රමයෙන් පැතිර ගොස් ප්‍රාමාණික ශයනාසනයන්හි ද දියුණුවෙමින් පවතිත්.

බුරුම රට විදර්ශනා කර්මස්ථානාචාර්යන් අතුරෙහි උපරිම ස්ථානයෙහි වැජඹෙන කෙනෙකි රැන්ගන් නුවරට කුදුරෙහි සාසන සෙයනා යෝගාශ්‍රමයෙහි අධිපති අභ්ගමහා පණ්ඩිත මහාපි සයාධෝ නමින් ප්‍රකට මහ තෙරණුවෝ. ධර්ම ධරයන් අතර ක්‍රියාත්මකාරී යැයි කිය යුතු තරමට අටුවා ටිකා සහිත කෙටිපොදු හම් හි හසළ බුද්ධියක් ඇති දුර්ලභ ගණයේ මහා ධර්මධරයෙකු වූ විදර්ශනා භාවනායෙහි බොහෝ ඉහලටම මුහුණුරා ගිය භාවනාමය ප්‍රඥා ඇති මේ තෙරණුවන් විසින් විදර්ශනා භාවනා

1. විපස්සා, හැඳින්වීමෙහි, මහාපි නාහිමි ගැන හා භාවනාක්‍රම පිළිබඳ බලන්න. "Living-Buddhist Master". Jack Kornfield පිටු 50-81

2. භාවනා සභරාට් 1976 පිටු 1

3. සති. විපස්. පෙරවදන බලන්න

පිළිබඳ ලැබුණු ග්‍රන්ථ කීපයක්ම වෙයි.

මෙකී තෙරණුවන් වෙනත් කමටහන් උගත් ස්ථාන, ජ ආදී තෙරවරුන් මේ හෙළදිව වැඩ ඇරඹූ සතිපට්ඨාන භාවනාක්‍රමය අද මෙරට නොයෙක් තැන්හි පැතුරුවත් බොහෝ දෙනා විසින් පුරුදු කරනු ලැබේ.

කලක් මේ රට පිරිහෙමින් පැවති විදර්ශනා ධුරය මෙසේ මහාපී තෙරුන්ගේ සිසු පිරිස මගින් මෙහි ඔසවා තැබී සිටින්නට විය.<sup>4</sup>

මහාපී ශාඛේ මානිමිපාණන් බැහැදැක, උන්වහන්සේ ගැනත් එම ස්ථානයේ බවුන් වඩන යෝගාවචරයින් ගැනත් අපුරු විස්තරයක් කරන සුප්‍රසිද්ධ පුවත්පත්වේදියෙකු වන බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික ජෝන් ඩෝල්ට්ස් මෙසේ පැවසීය.<sup>4</sup>

'1955 හි මම බුරුමයෙහි රැන්ගුන් නුවරට ආසන්නව පිහිටි සුප්‍රසිද්ධ සාසන යෙයිතා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි ටික කලක් විසිමි. ඒ දිනවල බුද්ධාගම සම්බන්ධයෙන් මා දැක් වූ උනන්දුව සීමිත එකක් විය. එසේ වුව ද මගේ අත්දැකීම් තවමත් මගේ මතකයෙහි පැහැදිලිව රැඳී ඇත. භාවනා සාර්ථක ලෙස කරගෙන යාම සඳහා දැඩි නිශ්ශබ්දතාවයක් අවශ්‍යම යයි සිතන සමහර බටහිර බෞද්ධයන් සාසන යෙයිතා බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිය විට මවිත වනු ඇත.

සාසන යෙයිතා වූ කලී බෞද්ධ ලෝකයේ සෑම පෙදෙසකින්ම භාවනා කිරීම සඳහා හික්ෂුන් වහන්සේලාත් ගිහියෝත් පැමිණෙන ස්ථානයකි. එහිදී මහාපී භයාධෝ නම් හික්ෂුන් වහන්සේගෙන් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව පුහුණුව ලබා ගනී. බොහෝ බෞද්ධයන්ගේ කීම් හා ශාක්ෂි අනුව එම ක්‍රමය තෙලස්ව පුහුණු කරනු ලැබුවහොත් ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රබුද්ධතාව ලබා කරගත හැකිය.

4. සත්පුත් සිත. පිටු 134,135

ආශ්‍රම සාමය සෙවීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් මම ද රැන්ගන්හි පිට සාසන යෙයිනා කරා පැමිණියෙමි. මෝටර් රථයෙන් බැස්ස මා, එහි ඔප දැමූ හේට්ටු අතරින් ඉදිරියට ගියෙමි. එහි හික්ෂුන් විය. ඒ ආදරයෙන් පිළිගනු ලැබීම, රථ ලී මේසයක් සහ ඇඳක් තබා තිබූ ඔහුගේ කුටියට ඔවුහු මා කැඳවාගෙන ගියහ. මා එහි වික වේලාවක් නිශ්ශබ්දව විවේකයෙන් සිටිය යුතු යැයි ඔවුහු යෝජනා කළෝය. සෝපාව ඉවසිය නොහැකි තරම් විය. සියලුම ජීවිත කෙරෙහි ඔවුනගේ ඇති හැලකිල්ල අනුව හික්ෂුන් වහන්සේගෙන් ආහාර ලබාගැනීම සඳහා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහිම ලැගුම් ගත් බල්ලන් රැසක් පිටිවනියෙහි වූහ. බල්ලෝ නොතවත්වාම බීරුව, උඩුබීරුදූත, කපුටෝ පිටිවනිය ඔවුනගේම මධ්‍යස්ථානයක් කරගෙන සිටියහ. ගස්වල සහ ගෙවල වැසීම සඳහා උළන විට ද ඔවුහු විශාල සෝපාවක් කළහ. සාසන යෙයිනාවෙන් පිටත වූ පාර රැන්ගන් ගුවන් කොට කරා දිවෙන්නෙකි. දිවා කාලය මුළුල්ලෙහි සහ රාත්‍රියෙහි වැඩි කාලයක් කුළ ද රථ වාහන සෝපාව ඇසිය හැකිය. සාසන යෙයිනාවට යාබදව පිටතින් එළිමහන් වෙළඳ බක්කිවලින් සහ ආපනශාලා මේසවලින් යුතු එක්කරා විවිධක වෙළඳ පොළක් ද වෙයි. සාමාන්‍යයෙන් පවතින මහා සෝපාවට මේ වෙළඳ පොළ සෙසු සිවිත මිනිසුන්ගේ සෝපාව එකක් වෙයි.

පසුව මම නිශ්ශබ්දවත් ශාන්තවත් විවේක ගැනීම තවත්වා හික්ෂුන් වහන්සේගේ කුටි අතරින් වැටී ඇති කුටි අසලින් වැටී ඇති පාරවල් දිගේ ඇවිද්දෙමි. මෙම කුටිවලින් සමහරක් විවෘතව තිබූ දොර කළින් මම එබී බැලූයෙමි. එරෙහියා ගොතා හිඳගත් හික්ෂුහු ගල් ගැටුණු සේ භාවනාවේ යෙදී සිටියහ. ඇතැම්හු සෙමින් ක්‍රමානුකූලව පියවර තබමින් පාරෙහි සහ පිටියෙහි එනා මෙනා ගියහ. ඔවුහු තිසිවක් නොදුටුවෝය. ඔවුන්ට කිසිවක් ද නැසුණි. බල්ලන්ගේ බිවීම, කපුවන්ගේ කෑගැසීම, සහ අනෙක් සෝපා මධ්‍යයේ ඔවුහු සියල්ල නිශ්චලව පවතින මානසික ලෝකයක පසුවූහ. ඔවුහු අව්‍යාජ සිහි කල්පනාව (සම්මා සති) පිළිබඳ සිත් ඇදගන්නා සුලු ආදර්ශකයෝ වූහ.

ඒ දිනවල මම මගේ කුකුළුන් නිසා නොහික්වුණු  
 උද්ගලයෙකු වීම. භාවනාවේ යෙදී සිටි හික්වුන් වහන්සේ හමුවෙහි  
 ද මම ඒ ඒ හික්වුන් වහන්සේට ගබ්දා නගා කථා කළෙමි.  
 උන්වහන්සේගේ සුව දුක් ගැන හෝ දහඩිය වගුරුවන එම  
 ශ්‍රීෂ්ම දිනය ගැන හෝ විමසිමි. ඒ එක අයෙක්වත් ඇසිවිය  
 පවා නොසෙල්වුහ. එසමණක් නොව මා දුටු වගක් හෝ මගේ  
 ගබ්දය ඇසුණු වගක් හෝ හැඟවෙන කිසිම ඉතිරියක් හෝ  
 නොකළහ.

මහාසි සයාබෝ හිමියෝ මානසික ඒකාග්‍රතාව මගින්  
 යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීම පදනා වේගවත් ක්‍රම වශයෙන්  
 විශේෂ අභ්‍යාස දෙකක් නියම කළහ. මින් එක් අභ්‍යාසයක්  
 අනුව නමාගේ පාද ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ අවධානය  
 යොමු කරමින් හික්වුන් සක්මන් කළ යුතුය. දෙවැනි අභ්‍යාසයේදී  
 හික්වුන් එරම්භය ගොතා හිඳගෙන හුස්ම ගැනීමේදී උදරය  
 උස් පහත් වන ආකාරය පිළිබඳ සිත යොමු කළ යුතුය.

සයාබෝ හිමි වාසය කළේ සාසන යෙයින් හමියම  
 ඇතුළුව තැනම් කුඩා නිවසකය. එකුමාට දණගසා තුන් වරක්  
 වැන්ද යුතු යයි මව උපදෙස් දුන් භාෂා පරිවර්තකයෙකු ද  
 සමග මම උන්වහන්සේ බැහැරැකීමට ගියෙමි. අප උන්වහන්සේගේ  
 කාමරයට ඇතුල්වන විට මහාසි සයාබෝ ස්වාමීන්වහන්සේ  
 වේවැල් පුටුවක පරයන්ක බද්ධාසනයෙන් හිඳගෙන සිටියහ.  
 මම උන්වහන්සේට දණගසා තුන් වරක් වැන්දෙමි. තම පළහෙහි  
 වැඩ සිටි උන්වහන්සේගේ දර්ශනයෙන් පසු උන්වහන්සේට ගෞරව  
 දැක්වීමට මගේ අහ පසග ක්‍රියා කළේ කොතරම් විකාර ලෙස  
 ද කිවහොත් මට ඉබේම සිනහ පහළ වීණි. මගේ නොහික්වුණු  
 කම ගැන ලජ්ජාවට පත්වූ මම සයාබෝ කුමා දෙස බැලීමි.  
 එකුමාගේ මුවෙහි රුද්‍රණ මඳ සිනහව කෙමෙන් කෙමෙන්  
 සිනහ රුල්ලක් බවට පත්විය. මම පොළොවෙහි එරම්භය  
 ගොතා හිඳ ගැනීමට උත්සාහ කළෙමි. එහෙත් මගේ පේ පා

අවශ්‍ය විධියට නමාගත නොහැකි වූ නියා එය අසාර්ථක විය. මහාසි ඥාණයෙන් තුමා යළිත් මඳ සිතන පහළ කෙළේය. බටහිර දිගුන් පෙර දිගුන් වීමට උත්සාහ ගැනීමේදී විදින්නට සිදුවන ගැහැට ගැන අප පරිවර්තකයාගේ උදව්වෙන් විහිළු කළෙමු. ඉන්පසු බුද්ධාගමත් ක්‍රිස්තියානි ආගමත් සම්බන්ධව වැදගත් සාකච්ඡාවක් කළෙමු. මම ඒ වන විට බොද්ධයෙක් නොවිමි.

එහෙත් මහාසි ඥාණයෙන් තුමා මා ඉදිරියෙන් සිටීමෙන් පවා මගේ හදවත ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත භයනිත් පිරි ගියේය. මගේ කල්පනාවේ හැටියට ඒ වන විට එතුමා ගත කළේ පණස් වයසේ අග කොටසේ විය යුතුයි. එහෙත් ඉද්ධා හක්කි පූර්වකව බුද්ධාගම අදහනවිට හිමි වෙතැයි නියත ලබන අකපට තිරිමලත්වයක් උත්වහන්සේගේ රැළි රහිත මුහුණෙහි දක්වන්නට තිබිණි. පෙණැසත්වය සහ ශෝභාව විසින් මෙවැනි සෞන්දර්යයක් සහ ශාන්ත භාවයක් ව්‍යාප්ත කළ නිසිවෙකු මින් පෙර ආ දැක නැතැයි එවෙලේ සිතූ විග මට මතකය.

## කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය

කොළඹ සිට පුගොඩ මාර්ගයේ සැතපුම් 17 ක් පමණ ගිය නැත (ගම්පහ සිට පුගොඩ මාර්ගයේ සැතපුම් 8 ක් පමණ දුර) මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානය හමුවේ. විවේචි පරිසරයක පිහිටා ඇති ස්ථානයක අක්කර 6 ක පමණ භූමි භාගයක පුරා ගොඩනැගිලි විහිදී තිබේ. බවුන් වැඩිමට තුටි කෑමර, සක්මන් මළු ආදියත් පුස්තකාල, ධර්ම ශාලා, නාන පොකුණු, නානා කෑමර, ආදි අවිශ්‍ය සෑම අංගයකින්ම සමන්විත මෙම ස්ථානයට නිකිපනාම දෙස්, විදෙස් බැතිමතුන් පැමිණෙයි. පහළොස් දහසකට වැඩි පිරිසක් මෙම ස්ථානයෙන් භාවනා පුහුණු කොට ගොස් තිබෙන අතර ඉන් හය දහසක් පමණ දෙනා විදෙස්වලින් පැමිණි අය වෙත්. ඒ අය අතර මහාවාරියවරු ද, මනෝ වෛද්‍යවරු ද, විද්‍යාඥයෝ ද, ග්‍රන්ථ කර්තෘවරු ද, ආගමි පර්යේෂකයෝ ද, ක්‍රිස්තියානි පියවරු ද, වෙති.<sup>1</sup>

ඒත් වැඩිමට මෙහි පැමිණෙන අය සති තුනක හෝ ඊට අඩුකාලයක් තේවාසිකව සිටිය යුතුයි. ආහාර පාන, රාත්‍රි විදුලි ආලෝකය, ඉදුම් හිටුම් ආදිය සඳහා කිසි මුදලක් අය කරනු නොලැබේ. භාවනා සම්බන්ධව දිනපතාම උපදෙස් ලැබේ.

### ආරම්භය:<sup>2</sup>

2500 ජේ බුද්ධ ජයන්තිය භෝගිම නිමිත්තෙන් බුදු සසුනේ

1. භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ තබා ඇති සටහන් පොතෙහි මවුන් හබා ලැං වැදගත් ලිපි මතක් රැසකි.

2. විසුද්ධි සඟරාව 1981, පිටු 1



වරට රෙජිනා පොත්සේකාරයේ නිවස පූජාකොට එහි භාවනා වැඩ පිළිවෙලක් ආරම්භ කොට කටයුතු සිද්ධ නිරිම නිසා පස් මසක් තුළ හිඟ පැවිදි යෝගින් 281 පුහුණුව ලැබුවෝය.

ඉන් අනතුරුව 1956 ජනවාරි 8 වෙනිදා කළුබොඩ, යෝගින් 70 කට විසීමට හැකි ප්ලාන් භාවනා හා අනෙක් පහසුකම් ඇතිව සියලුම විපස්සනා භාවනා පමිනිය මගින් සැදුනුවකුනගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් කළුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කෙරුණි.

මධ්‍යස්ථානාධිපති වශයෙන් පුරා 25 වසරක් සේවය කොට 1982 දී කහටපිටියේ සුමනිපාල අනුනාහිමියෝ අපවත් වූයෙන් උත්තිරණයෙන් පෙරමුණේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යාරක්තයක් වන නිධගම්මුල්ලේ පෙරමුණි හිමියෝ එම ධුරය ඉසුරුණ. අනුනාහිමියෝ කරගෙන ආ වැඩ පිළිවෙල නැසී යානොදී තව ආලෝකයක් ඉදිරියට ගෙන යාමට උත්තිරණයෙන් සමත්විය. දන් එහි ප්‍රධාන කර්මස්ථානාධාරය ධුරය මඩවල උපාලි හිමියන් විසින් උසුලනු ලැබේ.

කළුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ප්‍රධානව මෙම විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කරන භාවනා මධ්‍යස්ථාන රාශියක් ලක්දිව පුරා විසිරී පවතී. තලගල විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, අරන්කුලේ සේනාසනය, මාවතගම විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, රත්නපුර (ලෙල්ලොපිටිය) විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, පොළොන්නරුව විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, මාතර (අපරාක්ක) විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය මේ අතර ප්‍රධාන තැනක් උසුලයි. මීට අමතරව නොයෙකුත් ස්ථානවල භාවනා පන්ති ද පවත්වනු ලැබේ.

ධර්මධර හික්මුන් වහන්සේලාන් ප්‍රබුද්ධ ගිහි පින්වතුන් කිපදෙනෙකුත් ඇතුළු 35 දෙනෙකුගේ සැදුම් ලත් කර්මස්ථානාධාරය සංගමයක් වෙයි. එම සංගමය පවත්වන දින කර්මස්ථානදීම ගැනත් භාවනාව ගැනත් පුළුල් අයුරින් සාකච්ඡා පවත්වනු



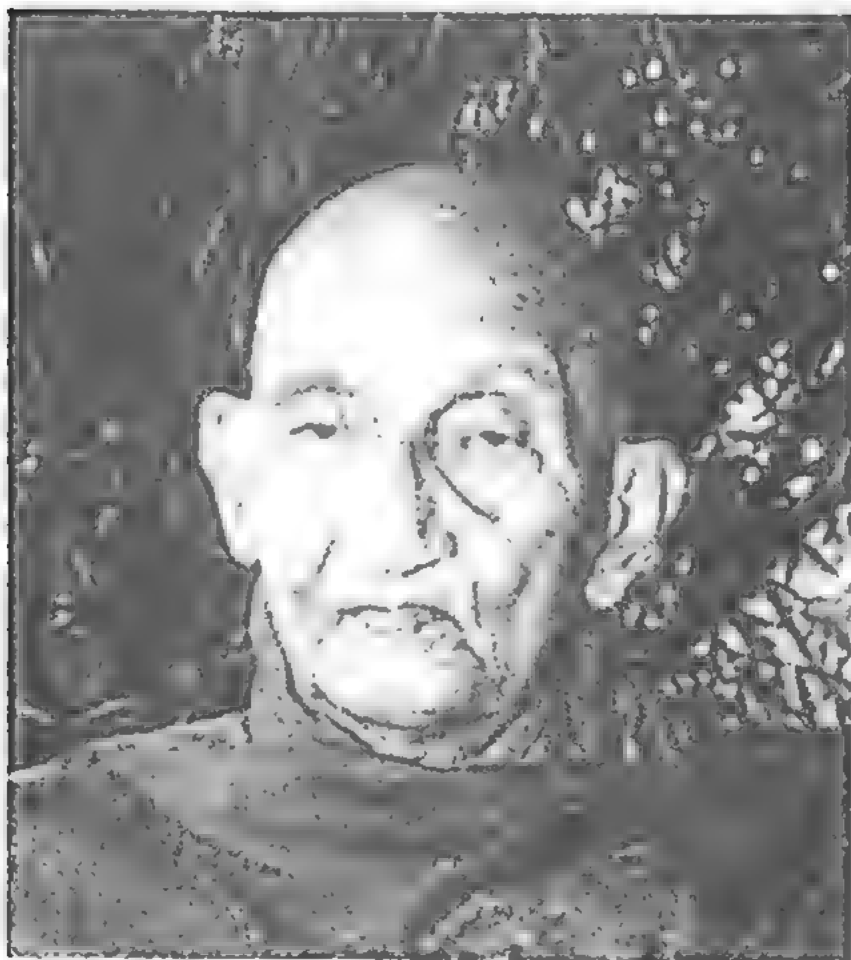
ලැබේ. කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ ප්‍රභූත කටිකාවාරය මාර්ග  
 රහනසාර හිමි, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙනේ ආචාර්ය පණ්ඩිත යාගොඩ  
 සිරිනිවාස හිමි, මලියදේව මහ පිරිවෙනේ ආචාර්ය දොරටයාවේ  
 සෝමිත හිමි, බෞද්ධ කොමසාරිස් අභය වීරකෝන් මහත්මා,  
 බ්‍රිස්මාරි ධර්මසේන ආරියතිලක (නිව්ට්ලුව ගුරු විදුහලේ  
 කටිකාවාරය) මහත්මා, ආචාර්ය දේවෙන්ද්‍ර මහත්මා ආදීන්  
 මේ සංගමයේ සාමාජිකයෝය.<sup>4</sup> වසර කිහිපයක සිට මේ දක්වා  
 එහි සම ලේඛකාධිකාරී තනතුර සම්පාදක හිමියන් විසින් දරනු  
 ලැබෙයි.

---

4. කර්මසම්පාදකාවාරය සංගමයේ නාම ලේඛණය

## කඳුබොඩ මාහිමි

(කහටපිටියේ ශ්‍රී සුමතිපාල අනුනාහිමි)



ලක්දිව ඉතිහාසයේ ප්‍රථම වරට විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් බිහිකිරීමේ ගෞරවය හිමිවන්නේ කඳුබොඩ මාහිමිටය.<sup>1</sup> විහාර භූමියක මසක පමණ කාලයක් ගිහියනට නැවතී, බවුන් වැඩිමි ආදි ප්‍රතිපත්ති පිරිමේ අවස්ථාවක් ඇතිවූයේ මුත්තිහන්සේගේ වැඩ පිළිවෙල නිසාය.

<sup>1</sup> බුදුපරණ පත්‍රය (1982.12.23 දින) මහාවාරය එල්. ඩී. සෝවගේ මහඥානේ ලිපිය

පීඨිකයේ කුඩා අවදියේ සිටම පිළි සිංහ වැඩිම අගේ කොට සැලකූ මුත්තන්නේන් අතිශයින් ප්‍රේමාත්මකය. කරුණාව ප්‍රේමය පිළිබිඹු වන පියකරු මුත්තන්නේන් ද පරයයෙන් පිරිසුන් රසබර විදනක් ද උත්තන්නේන් සතු විය.<sup>2</sup> පවුල නැවතත් පුතු වූ කළ මුත්තන්නේන්ගේ පොරොන්දුවක් බුද්ධියෙන් අපවත් වන මොහොත දක්වාම විය.

‘සුමනිපාල මාහිමියන් පවතින වනවිට 86 වන වියේ පසු වූවන් උත්තන්නේන් බුද්ධිය පිරිහී නොතිබුණේය,’ යනුවෙන් අධ්‍යාපන ඇමති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතා තම හැඟීම උත්තන්නේන්ගේ පවතින බවෙන් පසු දැක්වූයේ එලෙසිනි.<sup>3</sup>

කතවප්පියේ 1896 ජූලි මස 27 වැනි දින උපත ලත් මුත්තන්නේන් 1907 ජනවාරි 31 වැනි දින පැවිදි විය. 1913 දී බුරුම රටට වැඩි මුත්තන්නේන් ත්‍රිපිටකය මනාකොට හදුණේය. බුරුමයේදීම 1916 අගෝස්තු මස 10 වැනි දින උපසරණය වූ සුමනිපාල මාහිමියෝ ‘සහසින්’ වල සාසන යෙහිනා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගොස් සැහෙන කලක් භාවනා පිළිබඳ අත්‍යාවශ්‍ය ලැබූහ. ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳ උසස් අධ්‍යාපනයක් ද ලබා ගත්හ.<sup>4</sup>

1955 දී ලක්දිව වැඩි උත්තන්නේන් කළබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කළහ. විදේශීය ධම් ප්‍රචාරයේ හා භාවනා ඉගැන්වීමේ චරිතව සිටි ඇමෙරිකාවේ නව්‍යා දුපත්වලදී (1982 දී) පවතින විදාල කර්මස්ථානාචාර්ය කවුන්සලේ සිව්ලී හිමියෝ මුත්තන්නේන්ගේ ප්‍රේමය ගිණියාහි. පැවිදි ගෝලයන් 48 තමන් ඇතිකළ දෙස් විදෙස් බුද්ධිමතුන් දහස් ගණනකට භාවනා උපදෙස් දෙමින් අනෙකු ශාසනික සේවයන් කළ මුත්තන්නේන් වසර 86 ක් පාසු වලදා 1982 ජූනි මස 14 වැනි දින පවතින වූහ.<sup>5</sup>

2 කතවප්පියේ සුමනිපාල මාහිමි ‘වර්තමානය’ පිට 7

3 එම පිටු 8

4 එම පිටු 7

5 එම පිටු 8

### 3 වන පරිච්ඡේදය

## භාවනා ක්‍රම

සමථ සහ විපස්සනාව  
CALM & INSIGHT



ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව භාවනා වර්ග දෙකකි.<sup>1</sup> සමථ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා යනුවෙනි. භාවනා පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගැනීමට ඒ ඒ භාවනාවක් විමසා බැලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

### සමථ භාවනා

යහපත් පරමුණක සිත පිහිටුවා සිත සංසුන් කරගැනීමේ අභ්‍යාස ක්‍රමයකි.<sup>2</sup> මේ සම්බන්ධව විවිධ ක්‍රම ධර්ම ශ්‍රෝමයන්

1. ඡේදිම නිකාය. ධර්මදායද පුත්‍ර අටුවාව, බු.වදාලධර්මය, පිටු 99, ලක්.පාරි, පිටු 98 බොද්ධ හා, පිටු 148, ආනා.සති, පිටු 7
2. සම.වද. පිටු 10, බු.වදාල ධර්මය පිටු 99, සමපච්ඡය. පිටු 4, චිත්තාලිසාකාර මහා විපස්සනාව, පෙරුකානේ නාහිමි පිටු 148

හි විස්තර කර තිබේ.<sup>3</sup> 'විත්තං සමෙතිති සමාධො' සිත සන්සුන් කරන්නේ සමාධියයි. සමථ භාවනාවට යොදා ගත හැකි අරමුණු හතළිහක් දක්වා තිබේ.<sup>4</sup> ඒවාට කමටහන්<sup>5</sup> (කර්මස්ථාන) ලෙස නියමු ලැබේ. භාවනා කර්මයට ස්ථානය හෙවත් අරමුණ එහි අදහසයි. සමථ භාවනා කරන විට සිතේ සමාධියක්<sup>6</sup> උපදී. සමාධිය යනු තැත්පත් වූ සිතයි. සත්‍ය දකින්නාවූ ප්‍රඥාවට ඉතා ළඟින්ම උපකාරී වනුයේ විත්ත සමාධියයි.<sup>7</sup> සමාහිතො යථා භූතං පජානාති තැත්පත් සිත් ඇත්තේ ඇති සැටියෙන් දැනගනී. එබැවින් සමාධිය බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

සමථය මුල්කොට විදර්ශනා භාවනා වඩන්නා, සමථයානිකයා යනුවෙන් ද විදර්ශනාව පමණක් වඩන්නා විදර්ශනායානිකයා (විපස්සනායානික) යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.<sup>8</sup>

සමථ භාවනාවේ කමටහන් සියල්ල වර්ග තුනකටම බෙදා දැක්විය හැකිය.

1. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යයක් හෝ වර්ණයක් අරමුණු කිරීම
2. ශාරීරික ද්‍රව්‍යයක් අරමුණු කිරීම
3. යහපත් හෝ සංවේගීය සිතුවිල්ලක් අරමුණු කිරීම, විශයෙනි.

### පළමුවැන්න සඳහා.

මැටි, ජලය, ගින්න, සුළඟ, ආදියත් නිල්, රතු, කහ, සුදු

3. සිං.විසුම. පිටු 170, විමු.ම. පිටු 59, අභි.ප්‍රදී. (කර්මස්ථාන සංග්‍රහය) බලන්න
4. සිං.විසුම. පිටු 170, සමථ විපස්. පිටු 4, බුද්ධ චරිතය ආචාර්ය තෝමස් පිටු 245
5. විමු.ම. පිටු 59, සිං. විසුම. පිටු 175, ලක්.පාටි. පිටු 98, බුද්ධ චරිතය, තෝමස් පිටු 245
6. විමු.ම. පිටු 54, සිං. විසුම. පිටු 133, බුද්ධසසුන පිටු 6, බෞද්ධ භා. පිටු 308 විදර්.භා. පිටු 64, බුද්ධ.පාඨ. විද්‍යාව. පිටු 346
7. බුද්ධ සසුන, තාලයෙන් අවියධම්ම පිම් පිටු 6
8. විත්තාලියාකාර මහා විපස්සනාව පිටු 148, විමු.ම. පිටු 39, 102, බෞද්ධ භා. 185 සමථ විපස්. පිටු 4

ආදී වර්තමානයේ භාවිතය, සාකච්ඡා සහ දඩය යොදා ගැනේ. මේවා දැන නැතිවීම තමන් හැඳින්වේ.

### දෙවැන්න සඳහා.

නාස්ම ගැනීමේ සංසිද්ධිය<sup>9</sup> මෙ මිනිස් ඇට සැකිලි<sup>10</sup> හිස කෙස්<sup>11</sup> වැනි දෑ යොදාගත හැක.

මැටි, ජලය, මිළිමිනි, ඇට සැකිලි, පාදි දේ පාලනික දෙයක් නොවනුයේ ඒ ඇසුරින් සිත පුහුණු කිරීම පමණක් බොද්ධ භාවනාවෝය. නුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ද ශරීරයේ පවත්නා වූ ස්වාභාවික ක්‍රියාවෙනි. ඒ ඔස්සේ සිත පුහුණු කිරීම කැපවුන් දන්නා ආකාෂාන සහිත භාවනාව යි

### තුන්වැන්න සඳහා

යහළුත් ස්නිච්චි වශයෙන් බුද්ධගුණ, දහම් ගුණ, සහ ගුණ, තම ශිල්පයේ ගුණ, තම ත්‍යාගි බවේ ගුණ, දේවතා ගුණ (මේවා අනුස්සති භාවනා වශයෙන් ගැනේ) මෙම ක්‍රියා, කරුණාව, මිඳිනාද (අනුත්තේ සැපතට සතුටුම්ම) ආදිය යොදාගත හැකිය.

සංවේගීය සිද්ධිපිළිකන් වශයෙන් මරණය, ශරීරයේ පිළිකුල් බව, ආහාරයේ පිළිකුල් බව සිහිමි යනාදිය ගැනේ. මෙම සංවේගීය පිළිකුල් සිහිකිරීම බැලූ බැල්මට තමාට අහිතකර යැයි ද නපුරකැසි ද බිත්තිය ද එය එසේ වනාහේ. ඇත්ත වශයෙන් මෙය බුද්ධිමත්වත් සඳහා යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙනදේ<sup>12</sup> බුද්ධි චරිතයට (බුද්ධිමත් අය) සත්පාය වශයෙන් එය විසඳයි පාට්ටය

9. චිත්ත පිට්ඨ 59, සං විසුම. පිට්ඨ 170, සත්ථ විපස්. පිට්ඨ 4, බුද්ධ චරිතය කෙරෙහි පිට්ඨ 245 බොද්ධ හා පිට්ඨ 176

10. ආකාෂාන සහිත භාවනාව වශයෙන් මෙය හැඳින්වේ.

11. දස අස්සක භාවනාවෝය. බලන්න පිට්ඨ 38

12. අසබ්භ භාවනාවෙහි බලන්න පිට්ඨ 38

13. පිළිකුල් භාවනාවට යොදා ගැනෙන ගැටිත කොටස් හයකි. බලන්න පිට්ඨ 39 (කායගතාවන)

14. ලෙසත් සිව්සර සංග්‍රහ 1986, පිට්ඨ 42

දැක්වේ. සංවිත්තො යොතිසෝ පදහන් සංවේගවත් තැනැත්තෙක් තවමත් උත්සාහ කෙරේ.<sup>16</sup>

බාහිර දැයක් බලා කරන නොයෙකුත් භාවිතා ක්‍රම නිත්‍ය යෝගිත් ද පුහුණු කොට තිබේ. ග්‍රන්ථ ගැනීම සම්බන්ධව ප්‍රාණායාම විශේෂත් භාවිතා ක්‍රමයක් පාතාංජලි සෘෂිත් විසින් ද භාවිතා කර ඇති බවට සාධක තිබේ.<sup>17</sup> කසිණ භාවිතාවලට හෙත්දව යෝග පොත්වල ක්‍රාටක යැයි ව්‍යවහාර වේ.<sup>18</sup> එබැවින් ඔවුන් ද සමාධි ලබා තිබේ.<sup>19</sup>

එසේ වුව ද නිවැරදි වූත්, ක්‍රමානුකූල වූත් භාවිතා ක්‍රම දැක්වෙන්නේ බෞද්ධ දර්ශනයෙනි.<sup>20</sup> එම සියලු සමථ භාවිතාවෝ මෙසේය.<sup>21</sup>

**දස කසිණ** - පඨවි (මැටි අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 ආපෝ (ජලය අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 තේජෝ (හිත්ත අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 වායෝ (සුළඟ අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 තිල (නිල් පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 භිත (කහ පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 ලෝහිත (රතු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 ඕදාන (සුදු පාට අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 ආලෝක (ආලෝකය අරමුණු කරගත්) කසිණ  
 ආකාශ (පාතාංජලි අරමුණු කරගත්) කසිණ

**දස අසුඛ** - උද්ධමානක (ඉදිමි ගිය මල ධරුර)

15. සිං. විසුම. පිටු 176

16. බෞද්ධ. භා. පිටු 23

17. පාතාංජලි දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි පිටු 140

18. විදර්. භා. බලන්තොති පාතන්ද් දෙමත්‍රිය නාතිනියෝ ප්‍රස්ථාභිතාති පිටු 19

19. එම

20. එම පිටු 22

21. සිං. විසුම. පිටු 170 විප්‍රප්. පිටු 59, සමථවිපක්. පිටු 4, අභිප්‍රදි (කර්මයාන පංගුනය) ස්වරූප විද්‍යාදි පරම, මුහුදාය විරතෝත් පිටු 85, ආනා.සභි පිටු 7

විනිලක (නිල් වී ගිය මළ සිරුර)  
 විපුබ්බක (සැරව වැගිරෙන මළ සිරුර)  
 විවිඡ්ඤක (දෙකට මැදින් කපා දැමූ මළ සිරුර)  
 වික්ඛාසිකක (සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර)  
 වික්ඛිත්තක (ශරීරය කැබලිවලට කැඩුණු මළ සිරුර)  
 හත වික්ඛිත්තක (කපා කැබලි කැබලි කරන ලද මළ සිරුර)

ලෝහිතක (ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර)  
 පුලවක (පණුවන් වැගිරෙන මළ සිරුර)  
 අවිහික (ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වූ මළ සිරුර)

**දස අනුස්සති: බුද්ධානුස්සති (බුදු ගුණ සිතීම)**

ධම්මානුස්සති (දහම් ගුණ සිතීම)  
 සංඝානුස්සති (සභා ගුණ සිතීම)  
 ඥානානුස්සති (තම ඥානයේ ගුණ සිතීම)  
 ඡායානුස්සති (තම ත්‍යාගයේ ගුණ සිතීම)  
 දේවතානුස්සති (දෙවියන්ගේ ගුණ සිතීම)  
 උපසම්මානුස්සති (නිවණ ගැන සිතීම)  
 මරණානුස්සති (මරණය ගැන සිතීම)  
 කායගතාසති (කයේ පිළිකුල් බව සිතීම)  
 ආනාපාන සති (හුස්ම පිළිබඳ සිතිය)

**බුග්ගම විහාර :** මෙත්තා (මේත්‍රිය)

කරුණා (කරුණාව)  
 මුදිතා (අනුන්ගේ සැප කෙරෙහි සතුටු වීම)  
 උපේක්ඛා (සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් බව)

මෙහි 'උපේක්ඛා' අරමුණ ගතහැක්කේ ධ්‍යාන ලාභියෙකුටය.

**චතුරාරුප්ප :** ආකාශානන්දවායතනය (සිතේ ඉහළ පමාධියකි)

විඤ්ඤාණන්දවායතනය	(	උම	)
ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය	(	උම	)
තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය	(	උම	)



මේවා අරුප ධ්‍යාන නමින් හැඳින්වේ. එම 'අරමුණු' ගත  
හැක්කේ ධ්‍යාන ලාභිත්ව පමණි.

ආහාර පිළිකුල් සඳැඳා (ආහාර පිළිකුල් බව මෙතෙහි  
කිරීම)

වතුකානු වචනකාන (ශරීරය: ඝන, දියර, වාතය, උණුසුම් යන  
දැයින් නිර්මිත බව මෙතෙහි කිරීම)

## සමථ භාවනාවේ මූලධර්මය

කසිණ භාවනා සහ අසුඛ භාවනා සඳහා යොදාගෙන  
තිබෙන අරමුණු (කම්චහන්) ආගමික දෙයක් නොවන බව කාවත්  
දේ නොවන බව යට දැක්වුණි.<sup>22</sup>

ඔබ අසා ඇති ආනාපාන සහ භාවනාව ගැන  
මොහොතක් සිතන්න. හුස්ම ගැනීම නිසා තාපයේ ඇතිවන  
සුළත් රැල්ලේ ස්පර්ශය ආගමික දෙයක් නොවන බව කාවත්  
වැටහෙනවා ඇත. එම ස්පර්ශය ඔස්සේ දිගට සිත පවත්වා  
ගෙන යාම සිත පුහුණු කිරීමේ එක්තරා ශිල්පීය ක්‍රමයකි.  
මෙසේ සිත පුහුණු කිරීමට ස්වාභාවික අරමුණු මහත් රාශියක්  
බුදුරජුන් පෙන්වා තිබූ බව ඔබට දැකගන්නට ලැබුණි.

කසිණ භාවනා දහය ඇය හා සම්බන්ධය. එනම් ඇසින්  
බලා භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුයි. එම කම්චහන (අරමුණු)  
දහයම ප්‍රිය වස්තූන් හෝ අප්‍රිය වස්තූන් හෝ නොවේ. ඒවා  
මනා ලෙස පිළියෙල කරගත් විට ඇසට මඳක් ප්‍රිය වීමට  
පුළුවන. වැඩි වශයෙන් ඒවා මධ්‍යස්ථ අරමුණුය. ප්‍රිය අරමුණේ  
මුත් මධ්‍යස්ථ අරමුණේ සිත වැඩිවෙලා සිටීමට මැලිකරයි. ප්‍රිය  
අරමුණු බුදු රජුන් නොවදාලේ මන්ද? ආශාව වැඩිමක් මිස  
සිත වැඩිමක් නොපිදුවන බැවිණි. යම් අරමුණක් භාවනා  
අරමුණක් වීමට නම් එහිදී ආශාවත්, ද්වේශයත්, යටපත්වීමත්,  
සන්සිදුවීමත් විය යුතුයි. එබැවින් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු  
කරුණක් වෙයි. මධ්‍යස්ථ අරමුණක් ඔස්සේ සිත දිගින් දිගට  
මෙහෙයවන විට භාවනා ආරම්භකයකට නොරිස්සුම් (ද්වේශ)

ස්වභාවයක් ඇතිවන්නට පුළුවන. ඒ නිසාය, බොහෝ දෙනා භාවනාවක් පටන්ගෙන දින දෙක තුනකින්ම නතර කොට දමනුයේ, එසේ නම් මෙය මගහරවා ගැනීමට පිළියම් දෙකක් යෝජනා කළ හැකිය.

- 1 කසිණය ඇසට ප්‍රිය උපදවන ලෙස පිළියෙල කිරීම. ඵ්‍රව්යෙන් නතා ගත් කසිණයක් නම් එය මනා ලෙස ඵල මට්ටම් කොට පිළියෙල කර ගැනීම.<sup>23</sup>
2. භාවනාවකින් කමාට මන්නට ලැබෙන ආතිශය මෙතෙහි කිරීම. සසර බිය ඇති කරගැනීම.

පසුබි භාවනා දහය ද ඇසින් බලා භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. එහෙත් එය කසිණ භාවනාවෙන් මධ්‍යස්ථ අරමුණු නොවේ. බිය හෝ පිළිකුල හෝ සංවේගය හෝ උපදවන්නකි. පසුබි නැති බැවින් ඒවාට පසුබි යැයි නම් කර තිබේ. ජීවිතය ගැන යථා තත්ත්වය පිණිස කදින කා වදින හෝ වෙනත් කිසිදු යෝගියෙකු මළ මිනි වැනි දේ භාවනා අරමුණක්, සිත දියුණු කළ හැකි දෙයක්, ලෙස සිතා ගැනීමට අපොහොසත් වෙති. මුදත් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රම නම් පුද්ගාකාරය.

දස කසිණ හා දස පසුබි පළමු කොට ඇසින් බලා පසුව මෙතෙහි කිරීමෙනුත් ආනාපාන සතිය දිගටම 'ස්පර්ශය' අරමුණු කොටත් ඉතිරි භාවනා 19, සංඥාවක් දිගටම පිණිස පවත්වා ගැනීමෙනුත් සිත දියුණු කිරීමට යොදා ගැනේ.

සමථ භාවනාවක් ඉක්මනින් දියුණු කරගැනීමට කැමැත්තත් විසින් තමන්ගේ පිතුම් පැතුම් ගැන විමසා බලා තමන් කෙබඳු 'වර්යාවක්' ඇත්තෙන් දැයි සොයා ඊට සුදුසු භාවනාවක් කෝරා ගතයුතුයි.<sup>24</sup>

මේ සම්බන්ධව පෙ විසින් පර්යා පරික්ෂණ යනුවෙන් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් පිළියෙල කොට තිබේ. එයට කෙතෙකු පපයන පිළිතුරු අනුව අදාළ වර්යාවක් යෝග්‍ය භාවනාවක් පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගත හැකිය. (බලන්න පිටු 82)

23. විදුම. පිට 61, සිං. විදුම. පිටු 189

24. විදුම. පිට 57, සිං. විදුම. පිටු 157, කළු පං. පිටු xvii

තම චරිතයට යෝග්‍ය නැති භාවිතාවක් සාර මසක් මුදල්ලේ කොට ප්‍රතිඵලයක් නොදුටු සංවිකල්පයක් තම සැරියුත් හිමියන්ගේ ගෝල නමක් වෙසානයේ බුදුරදුන් සභාව පැමිණවීමෙන් චරිතයට සුදුසු කමටහනක් දීමෙන් එක විරුවකදී රහත්බව ලබාදුන් කථානුවකක් ඇත.<sup>25</sup> මේ අනුව තම චරිතය සොයාගැනීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

## විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා යනු සංස්කෘත වචනයකි. විපස්සනා එහි පාලි වචනයයි. සිංහලෙන් විද්‍යුත් කියා වෙයි.

'පස්සති' යන්නෙන් 'දකිමි' 'බලමි' යන තේරුම දේ. 'විපස්සනා' යනු 'දැකීම' 'බැලීම' යන අදහස දෙයි. ඒ අනුව විපස්සනා යන්නෙන් හැඟෙන්නේ විවිධාකාරයෙන් නැත්තම් විශේෂ කොට බැලීම යන්නයි. විවිධාකාරයෙන් පස්සතිනි විපස්සනා විවිධාකාරයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. 'විපස්සනා විපස්සතිනි විපස්සනා' විශේෂයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බැලීම මෙහි අදහසයි.

කුමක් බලන්නේ ද යනහොත් තමා හා සම්බන්ධ ලෝකය විශේෂ කොට බැලීම මෙහිදී කළ යුතුයි. මේ අනුව විදර්ශනා භාවනාව<sup>26</sup> එක පරමුණක් මත සිත තබා යන්ත්‍රිකව නොවන බව කිවයුතුය<sup>27</sup>. විදර්ශනා භාවනා අභ්‍යාසවලදී ඔබට එය දැනිය හැකිය. කරුණු එසේ වුවත් විදර්ශනා භාවනා කරනවිට ද සිතේ යන්ත්‍රිකයාවක් දැකගත හැකිය. එසේ වන්නේ යථාචර්‍යාවය මගින් ඇතිකරන ප්‍රඥාව තුළින් සිතේ පාශා වේග කැළඹීලි ස්වභාවයන් පහව යෑමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

සමාධිතො පිත්තං යමානං පජානාති සමාධිමත් භික්ෂුව යථාතත්වය දැනගනී<sup>28</sup> යනුවෙන් විදාරා ඇති බැවින් විදර්ශනා

25. බුත්තරණ පිටු 235, සුට්ටි මහ ගුණය පිටු 333

26. විදර්. භා. පිටු 48.

27. සමාධිතො භාවනා විවේචනය, රේඛානාන් නාමිනි පිටු 15

28. බුදු සමුදාය, නාලයෙන් අවිසමිම හිමි පිටු 6

භාවනාවට පළමු, සිතේ සමාධියක් ඇතිකර ගැනීමට සමථ භාවනාව වඩා තිබීම පහසුවෙනි. එහෙත් අප කලින් සඳහන් කළ හැටියට තනිකරම විදර්ශනා වචන ක්‍රමය (ශුන්ක විපස්සක) මගින් ක්ෂණික සමාධියක් ලැබෙන අතර<sup>29</sup> තරමක් මහත්සියෙන් කළයුතු අතර එහෙත් ඉක්මනින් එල දැනිය හැකියයි නියනු ලැබේ.<sup>30</sup>

## විදර්ශනාවේ මූලධර්මය

ලොවෙහි තිබෙන සෑම වස්තුවකම දැනිය හැකි පොදු ලක්ෂණය ගැන ඔබ සිතා තිබේ ද? සුදු පාට පිඟානක සහ සුදු පාට කමිසයක් අතර පොදු ලක්ෂණය සුදු පාටයි. සෑදී ඇති ද්‍රව්‍ය අතින් ඒ විවිධයි. පිඟාන පිගත් මැටින් කමිසය රෙදි ටිලිනුත් සාදා ඇති බැවිනි.

කොතෙකුත් වස්තූන් ඇති ලෝකයේ ඒ ඒ වස්තූන්ගේ චර්ණය බැලුවත් ඒ විවිධයි. හැඩ අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. බර අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. ගුණ අතින් බැලුවත් ඒ විවිධයි. එසේ නම් සියලුම වස්තූන්ට අයත් පොදු ලක්ෂණය කුමක් ද? මේ කාරණයෙහිලා බුදුහිමියෝ අනිත්‍යතාව<sup>31</sup> සෑම වස්තුවකම දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණයක් බව සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චාති සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි යනුවෙන් පෙන්වා වදාළහ. එනම් එකම පොදු ලක්ෂණය සෑම දෙයකම ඇති සෑම දෙයකමම සාධාරණ ගුණය අනිත්‍යතාවයි. අනිත්‍යයට යටත් නොවන ලෝකික දෙයක් නොමැති බැවින් මෙය සුවිශේෂ ලක්ෂණයක් යැයි සිතිය හැකිය. එම විශේෂ ලක්ෂණ බලමින් සිටින විට සියලු දුකින් මිදීම සිදුවන බව පෙන්වාදී තිබේ.<sup>32</sup>

සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චාති

යදා පඤ්ඤාය පස්සති

අකනිබ්බිත්තනි දුක්ඛෙ

එස මඤ්ඤා විසුද්ධියා

29. සමථ විපස්. පිටු 19

30. සතිසාව. පිටු 6

31. විදර්.සා. පිටු 143, චක්කාලියාසාරත්ථානා විපස්සනා භාවනා පිටු 19, විදර්ශනා භාවනා කාරුණ චිතරත්න හිමි පිටු 18

32. ධම්මපද. මාරුත චරිතය (ධම්මපදය, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කවි පිටු 154), ලක්.පාරි. පිටු 98

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයැයි  
 යම් කලෙක නුවණින් දකී ද  
 දුක් ගැන කළකිරේ  
 එය නිවණට මගයි.

දැන් මෙහිදී පැන නගින පැනය නම් බෞද්ධාගමික තැත්නම් ආගමික දෙයක් නොවන භේතයකට ස්වභාවික ලක්ෂණයක් තැත්නම් ගුණයක් බැවින් ඒ ගැන කල්පනාවෙන් මෙතෙහි කරමින් සිටින විට දුකින් මිදීම සිදුවන්නේ කෙසේද යන්නයි. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් නිතර බලන්නා ස්ථිර යමක් නොදකියි. අස්ථිර වූ දැයකට ඔහු ඇලුම් නොකරයි. එබැවින් ඔහුට ලොවෙහි ඇලීමට දෙයක් නැත. ඇල්ම තැත්තේ ලොව දුක් ලෙස දකියි. අනිත්‍යවූ දුක් වූ දෙයක මගේ යැයි ආත්ම වශයෙන් ඔහු විසින් නොගනී. ඒ අනුව දුක් දෙය මගේ නොවන දෙය (අනාත්මවාදය) බැහැර කරයි. එබැවින් හේ දුකින් මිදේ.

## සමථ හා විදර්ශනා භාවනාවේ වෙනස

සමථ භාවනාවේදී කරනුයේ ස්වාභාවික දැයක් හෝ යහපත් සිතුවිල්ලක් මත නැවත නැවත සිත පිහිටුවාලීමයි. විදර්ශනා භාවනාව මීට භාත්පයින්ම වෙනස්ය. මෙය පැහැදිලි කර නොගත් අය භාවනා යන වචනය ඇසෙන විටම කල්පනා කරනුයේ 'සිත එක් අරමුණකට ගැනීම යන්නයි'. මීට හේතුව බොහෝ දෙනාට අහන්නට ලැබෙන්නේ දකින්න ලැබෙන්නේත් වැඩි වශයෙන්ම සමථ භාවනා උපදෙසයි. වැඩි කලක් පුරුදු කර ඇතොත් ඒ ද සමථ භාවනාවක්මය.

සිත එක් අරමුණක තැත්පත්වීමක් සිදුවන්නේ සමථ භාවනාවේදීය. සමථ භාවනාවේ ඵලය සමාධියයි. විදර්ශනා භාවනාවේ ඵලය සමාධිය නොවේ; ප්‍රඥාවයි. ඊට ප්‍රඥා භාවනාව යැයි ද නියනු ලැබේ. එයින් සිදුකරනුයේ යථාවබෝධයයි.

සමථ භාවනාවේදී පැන යන සිත් මෙතෙහි කරනු නොලැබේ. පුරුදු සමථ අරමුණම මෙතෙහි කළ යුතුවේ. විදර්ශනා

භාවනාවේදී චිත්තානි ඵළේ පැන යන සිත් ද පටිභාගෙන මෙතෙහි කළ යුතුයේ. ඵළේ මෙතෙහි කොට පූර්ව භාවනා පෙරවුණ වැඩිය යුතුය. මේ චිත්තානි සමථ විදර්ශනා දෙකෙහි නිවරණයන් ප්‍රභාණය කිරීම පිළිබඳ වෙනස්යි.<sup>33</sup> පළමුකොට සමථ භාවනා තොටඩා විදර්ශනා භාවනා කළ නොහැකි යයි ඇතුළුමුක් අදහස් කරයි.<sup>34</sup> එම අදහසට වියතුන් පිළිතුරු සපයා තිබේ.<sup>35</sup> එබැවින් අපි මෙහිදී ඒ ගැන කීමට උත්සාහයක් නොගනිමු. විදර්ශනා භාවනා පහේ පළපුරුද්දක් තැනී අය ද ලියති, කියති. ඒ බව පමණක් පාඨකයාට මෙහිදී සිහිපත් කරමි.

තනිකරම විදර්ශනා භාවනාව කළ හැකි වුව ද විදර්ශනාවට මත්තෙන් සමථ භාවනාවක් වඩා නිශ්චිත පහසු වෙති. නා නා අනේ දුටින සිත දැනටමත් එක්තරා ක්‍රමයකින් සන්සිඳුවා තිබෙන බැවිනි. භාවනාදී යහපත් ක්‍රියා සිද්ධ කිරීම පත්තිටුවන රාශාදී කෙළෙස් යටපත් කිරීම සමථයෙන් සිදුවන බැවිනි.

සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමත්ථ මහාගෝති චිත්තං භාවියති. චිත්තං භාවිතං කමත්ත මහාගෝති යෝ රාගොසෝ පටියති. විපසයනා භික්ඛවෙ භාවනා කමත්ථ මහාගෝති පඤ්ඤා භාවියති. පඤ්ඤා භාවිතා කමත්ථ මහාගෝති යා අට්ඨජා යා පටියති.

සමථය කුමක් සඳහා ද භාවිත සිතක් (සිත වැඩීම) සඳහාය. චිත්ත භාවිතය කුමක් සඳහා ද රාග (ආශා) දුරුවීම සඳහාය. විදර්ශනාව කුමක් සඳහා ද නුවණ වැඩීම සඳහාය. නුවණ කුමක් සඳහා ද පටිද්‍යාව (මෝහය) ප්‍රතිණ කිරීම සඳහාය,<sup>36</sup> යන බුදු වදනට පසුව සමථයේ හා විදර්ශනාවේ කාර්ය තේරුම් ගත යුතුයි.

33. සමථ පියස්. පිටු 19, පත්.පිද. පිටු 1, බොද්ධ භා.පිටු 185

34. මුරුමි සංචිතා විවේචනය කළපට හිමි පිටු 40

35. බොරු භාවනාවට පිළිතුරු 1958 (විදර්ශනා භාවනා සමීක්ෂ) පිට 8 සංස්කරණය භාවනා විවේචනය, මහාචාර්ය ජේෂ්වනානන්ද විජේදිසානේ පාඨමි පිටු 41

36. සම.ප. පිටු ix ආශ්වාමර නිකාය 1 දුත නිපාතය මු.පා.මු.ප. (18) පිටු 121

එම අරමුණක් බැලීමේදී ජාලය හෝ සමාජය හෝ විද්‍යාතාල සිදුවන නැති

පෙර ඉදිරියේ නිල් මල් වට්ටියක් ඇතුළු සිතමු. එය පියකරු වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය උපදී. නිල් යන හැඟීමෙන් බලමින් සිත ඒ අනුව ගැසිරවීමෙන් සිත සමාධි වෙයි. (නිල කසිණ භාවනාව ගැන බලන්න) එම මල් පරවී යනුයි අනිත්‍ය සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන් එය විද්‍යායනා භාවනාවක් වෙයි.

මේ අනුව භාවනා කරමයේ සියලු කරුණක් ගැන අදහසක් ලබා ගතහැකිය. එකම ද්‍රව්‍යයේ ගුණ කුතක් මෙනෙහි කිරීමෙන් භාත්සයින් වෙනස් වලයන් ඇතිව හැකිය.

එනම්.

මලෙහි පියකරු බව බැලීමේදී ජාලය උපදී  
වර්ණය මත සිතිය යොදා බැලීමෙන් සමාධිය උපදී  
මලෙහි අනිත්‍යතාව බැලීමෙන් නිර්වාණය අවබෝධ වෙයි.

මෙසේම, ඕනෑම අරමුණක් කුසුදු පිදියට මෙනෙහි කිරීමෙන් රාගය (හෝ ද්වේශය) ඇතිවීමත් සුදුසු ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් සමාධිය හෝ නිර්වාණාවබෝධය ලබාගත හැකි බවත් තේරුම්ගත යුතුය. යම් අරමුණක් භාවනා අරමුණක් ද තැද්ද යන්න තීරණය කිරීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. මන්ද යත් මෙනෙහි කරන පාකාරය අනුව එය භාවනාවකට හරවා ගත හැකි බැවිනි. මග මිනියක් දෙස බලා කෙනෙකු පෝෂ කරන්නෙත් කෙනෙකු 'භාවනා අරමුණක්' (කමටහනක) කරගත්තෙත් බලන ආකාරයේ වෙනස නිසාවකි. ඉන්ම ගැනීම නිසා උදරයේ ඇතිවන වලනය හෝ නාසයේ අග ස්පර්ශය හෝ භාවනාවට අරමුණු කරගත හැකි බව මෙම මූලධර්ම වටහා ගැනීමෙන් පසක් කළ හැකිවේ. අවශ්‍ය කරනුයේ අරමුණක් සුදුසු ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීමයි.

මෙය නොදන්නා ඇතුළුමක් උදරයේ වලනය සිතින් බලා භාවනා කළ නොහැකියි කරක කරවී. භාවනා පාදි කටයුත්තක් ප්‍රායෝගිකව ප්‍රභුණු කළයුතු බැවින් එසේ කොට ගැන්න තැත්ව ප්‍රායෝගිකව මිස කරක කරමින් සිටීම කාලය අපතේ ගැටීමයි

## වර්ත විභාගය

පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවය හෝ සහජ පිහිටි ගතිගුණය වර්යාව (වර්තය) නම් වේ.<sup>1</sup> එකී වර්ත ප්‍රධාන වශයෙන් සයක් බව විද්වතුන් මාර්ගයේ<sup>2</sup> සඳහන් වේ.

ඒවානම්,<sup>3</sup>

1. රාග වර්ත
2. දෝෂ වර්ත
3. මෝහ වර්ත
4. සද්ධා වර්ත
5. බුද්ධි වර්ත
6. විතක්ක වර්ත

මේවායේ මිශ්‍රණයෙන් තවත් වර්ත අටක් ලැබෙයි. ඒ මෙසේය.:

1. රාග දෝෂ වර්ත
2. රාග මෝහ වර්ත
3. දෝෂ මෝහ වර්ත
4. රාග දෝෂ මෝහ වර්ත

---

1. විද්‍රුම. පිටු 57

2. සිං.පිළිම. පිටු 157, අභි.මාර්. පිටු 367, සම.පීඨ. පිටු 19, භා.පිටු 6

3. සිං.පිළිම. පිටු 157, කම්.විභා. පිටු 221



5. සද්ධා බුද්ධි චරිත
6. සද්ධා විතක්ක චරිත
7. බුද්ධි විතක්ක චරිත
8. සද්ධා බුද්ධි විතක්ක චරිත වශයෙනි.

එවිට චරිත චරිත 14 ක් වෙයි.<sup>4</sup> මහරහත් අසනීපය හෙරුන් විසින් රචිත විවෘත මග්ගයෙහි මෙම චරිත 14 සඳහන් කරනු ලබන බුද්ධසංඝ නිමිසන්තේ විසුද්ධි මාර්ගයෙහි මිශ්‍ර චරිත ගැන පිළිගැනීමක් නොකරයි.<sup>5</sup> එහෙත් චරිත මිශ්‍රවීමෙන් නා නා චරිත අසූ හාර දහසක් පමණ වන බව බුද්ධික පාඨයේ මෙන්ම සූත්‍ර පරිණාමයේ<sup>6</sup> දැක්වේ.

කමටහන් බොහෝ ගණනක් ඇත්තේ සෑම දෙනාටම ඒ සියල්ලම වැඩිම පිණිස නොව තම කමත්ට වඩා ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරනු පිණිසය.<sup>7</sup> ගැලපෙන කමටහන් තෝරාගෙන භාවනා කරන්නාව ඉක්මනින් සමාධිය ලැබිය හැකිය.<sup>8</sup> කමටහන් තෝරාගත්තේ චරිතය අනුවය.<sup>9</sup>

කෙතෙකු කුමන චරිතයකට අයත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේ ද?

දැකීම් වශයෙන් ද බලපාන කෙළෙසුන්ගේ වශයෙන් ද ගමනාදී ඉරියව්වෙන් ද ඇඳුම් පැළඳුම් ආදියෙන් හා ඒවා අදින පළඳින ආකාරයෙන් ද ප්‍රිය කරන ආහාර වශයෙන් ද ආහාර අනුභව කරන ආකාරයෙන් ද වාසස්ථාන (නිදිනා කැන) තබා ගෙන නිබේන ආකාරයෙන් ද නිදීමාදි ඉරියව්වෙන් ද ඇමදීම් හෝ අනෙකුත් කාර්යයන් කරන ආකාරයෙන් ද විමසා බැලිය යුතු බව විමුක්ති මාර්ගයේ<sup>10</sup> දක්වා තිබේ.

4. විමුක්. 57

5. පි.විසුම. පිටු 157, විමුක්ති සංස්කරණ 1978 (මංගල කලාපය)  
'වරියානුකූල කමටහන්' යන ලිපිය බලන්න. පිටු 27

6. පානාංජලී දර්ශනය, කරගම්පිටියේ ජිනරත්න හිමි පිටු 266

7. අභි.මාර්. පිටු 387

8. එම

9. එම

10. විමුක්. පිටු 57

## වර්තයනට ආවේනික ලක්ෂණ

රාග වර්තය:

බොහෝ සෙයින් රාගය ඇති බව වස්තුතට හා පුද්ගලයින්ට තදින් ඇසුම් කරන බව කෑම්-පිම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, ගර්භ ලස්සනට තබා ගැනීම් ආදියට බොහෝ ඇඳුම් කරන බව, වාසස්ථානය හා භාණ්ඩ ලස්සනට හා පිළිවෙලට තබා ගැනීමට කැමති බව රාග වර්තයාගේ ලක්ෂණයෝය.<sup>11</sup> දන්දීමට අකමැතිය, රාග පරිත්‍යාග ඉරට මුහුණලා යාමට රුචි කරයි.<sup>12</sup> ප්‍රිය අරමුණු දෙස විස්මිතවුවේකු සේ බලාසිටී.<sup>13</sup> සාහාර අනුභවය රසවිඳිමින් හෙමින් සිරුවේ කරයි. අකුහැම් ආදිය කෙරේ නම් වැලි නොවිසුරුවමින් මැනවින් එය කරයි.<sup>14</sup> කොතෙක් ලදන් සැහිමුකට පත් නොවේ.<sup>15</sup> ගමන් කරනවිට සෙමෙන් සමට පා තබා සමට පා තබයි.<sup>16</sup> නිදන විට ඇඳ යහමින් පතවා ප්‍රසාදජනකට නිදයි.<sup>17</sup> තැහිපින විට සැක ඇතියෙකුසේ පුබුද්ධිය.

තමා කැමති වැඩටල බොහෝ කල් නියැලේ. හෙමින් සිරුවේ එය කරයි. ඇඳුම් පැළඳුම් විසිතුරුය. දුටුවත් සහදිතයේ අදියි. මිහිරි ආහාරපානයටත් සිසිල් දේහගුණයටත් කැමතියි. මිත්‍රයන් බොහෝ සිටී. මිත්‍ර පාවටත් තද චරිතයටත් කැමතිය. ඇතුළෙන් වඩාත් ලා පාවටත් ඇඳුම් කරයි. මොහුගේ කට්ටි වූකොමලය.

මෙහි දැක්වූ වර්තයා කුළ දෝස මෝහාදිය ද තැකුවා නොවේ.<sup>18</sup> දෝස මෝහාදිය ඇතත් රාගය බහුලව ඇති බවම

11. සම්.මාර්. පිටු 357

12. මුල්ල. පිටු 58

13. පි. විසු. පිටු 161.

14. එම

15. සම්.මාර්. පිටු 367

16. පි. විසු. පිටු 162. විද්‍යාත් සමය 1978 පිටු 28

17. එම එම

18. හා. පිටු 6

සලකා රාග චරිතයා යැයි චෙන්කරන ලදී.<sup>19</sup> අනෙක් චරිතයන් ගැන ද එසේමය.<sup>20</sup>

### දෝස චරිතය:

දවේශය බිහුල තැනැත්තා දවේශ චරිතයාය.<sup>21</sup> වැරදි සෙවීමට කැමතිය.<sup>22</sup> අනුන්ගේ ගුණ සෙවීමට මැළි කරයි. ගමන් කරන විට පතුල් අගින් බිම සාරන්තෙකු මෙන් පාද වහා බිම තබා වහා උඩට නගයි. නිදීමේදී යන්තම් දෙයකින් යහන පතවා මුළු ඇගම හෙළාලන ලදුව මුහුණත් හකුළවා ගෙන නිදයි. තැහිවීන කල ද කිසි එකෙකුසේ ප්‍රතිචාරයක් දෙයි.<sup>24</sup> අමරිත විට ද දෙපස වැළි තහමින් රළු හඬින් විෂම කොට අමරියි. ඇළුම් අරින විට ද පිළිවෙලක් නොබලා එය කරයි.

නිකර කියෙන බව ඉතා සුළු කරුණකටත් තරහින් කථාකරන බව අනුන් හා වැඩි කල් මිත්‍රව නොවිසිය හැකි බව කටුක ආහාරවලට (මරිය ඇඹුල් ආදී) රුචි කරන බව මෙම චරිතයේ කවක් ලක්ෂණයෝය.<sup>25</sup> මොහුගේ කථාව ගොරහැඩිය.

සම හෝ උණුසුම් දේශගුණයට කැමතිය. තද පාටටත් තනි පාටටත් ඇළුම් කරයි. ලාපාටට කැමති අය ද සිටිති. දැඩි සිත් ඇත්තෝ කළු පාටටත් රතු පාටටත් රුචි කරයි. වාසස්ථානය පිළිවෙලකට තබා ගැනීමට උත්සාහයක් නොකරයි. සිටගෙන හෝ නිදාගෙන වැඩි කල් ගත කිරීමට රුචි වෙයි.<sup>26</sup> වැඩ කිරීමේදී වැඩි කැමැත්තකින් නොකරයි. වැඩ වේලාවක් ගත නොකොට ඉක්මනින් අවසන් කිරීමට බලයි.

19. සා. පිටු 6

20. එම

21. අභි.මාර්. පිටු 368

22. විමුඛ. පිටු 58

23. පි.විමුඛ. පිටු 162, විමුක්ති සංග්‍රහ 1978 පිටු 28

24. පි.විමුඛ. පිටු 163, විමුක්ති සංග්‍රහ 1978 පිටු 28

25. අභි.මාර්. පිටු 368

26. විමුඛ. පිටු 58

## මෝහ වර්තය:

මෝහකම අධික කැනැන්තා මෝහ වර්තයාය. ගැඹුරු කරුණු පේරුම් ගැහිමට අසමත්කම<sup>27</sup> රැවටෙන සුදු බව, අනුක්ෂේ කීම් අඟුළු කටයුතු කරන බව, පිළිගත් මක අකහර වත්තට දුඃකර බව, මෙහි ලක්ෂණයෝය.<sup>28</sup> මෝහ වර්තයා සත්මනින් වැඩි කල් යවන බව සඳහන් වේ.<sup>29</sup> තිදිමේදී යහන පවුල්සේ පනවාගෙන කිසි පිළිවෙලක් නැතිව තිදයි.<sup>30</sup> මුනින් අතට තිදයි.<sup>31</sup> හැගිවින කල 'හුම්, හුම්' කියමින් මැලිකමින් නැගිටයි.<sup>32</sup> අමදිනවිට එහෙත් මෙහෙත් කුණු ඉතිරි වෙන පරිදි අමදයි.

ඇඳුම් බුරුල් ලෙස කිසි පිළිවෙලකට නැතිව පදිසි. විශාලයාය ඉතා වෙල්ය. කිසි දෙයක් පිළිවෙලකට තබා නැත. මිනිරි ආහාරපානවලට කැමතිය. ඇඹුල් ද මිය කරයි. සම හෝ උණුසුම් දේහගුණය රුධ් කරයි.

මෝහ වර්තය කම්බුලිය.<sup>33</sup> වැඩි කිදිමේදී දායකින ගතියයි. වැඩි වෙලා නොකරයි. තමන්ගේ හුවණ් සොදා වැඩි කිරීමට කුප්පුලින. කපාවේ ස්වරය ද පැහැදිලි නැත. කපාව ද පවුල්ය.

## ශ්‍රද්ධා වර්තය:

ශ්‍රද්ධාව අධික කැනැන්තා ශ්‍රද්ධා වර්තයාය. දෙනු කැමති බව ගුණවතුන් දැකිද කැමති බව, ධර්මය ඇසීමට මිය කරන බව, මිත්‍රිය බිහැර වීම, මානුෂ්‍ය ලක්ෂණයෝය. ඇතැම් කරුණු මිත්‍රිය බිහැර වීමට හේතු වේ.<sup>34</sup> වැඩිහිටියකට ගරුකරන බව

27. අභි.මාර්. පිටු 368

28. එම

29. පිළුම. පිටු 58

30. පි.විසුම. පිටු 163, විප්‍රික්ත සංරචක 1978 පිටු 28

31. එම එම

32. එම එම

33. පිළුම. පිටු 58

34. පි.විසුම. පිටු 165, අභි.මාර්. පිටු 358

ද කීකරුකම හා යටහත් පහත් පැවතුම් ඇති බව ද මොහුගේ කවත් ලක්ෂණ වෙති.

ලා පාටට ද තනි වර්ණයට ද කැමතිය. මිහිරි ආහාරය ප්‍රිය කරනත් රාගවර්තයා මෙන් ගිජුකමක් නොදක්වයි. ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය වාමිය. එහි විසිතුරු බවක් නැත. ප්‍රියගිලිය. කිරීමට ඇති වැඩකටයුතු කම්මැලිකමක් නොදක්වා දිගු භේළාවක් වුවත් කරයි. වාසස්ථානය බොහෝ දුරට රාග වර්තයාට සමානය. බුදු පිළිම, බුද්ධ රූප ආදියට ඇඳුම් කරයි. මනා කොට තිදයි. මනාකොට පුබුද්දිය. මොහුගේ කථාව මෘදුය.

### බුද්ධි වර්තය :

ගැඹුරුද, කේරුම් ගැනීමට සමත් බවත් අමුතු දේ කල්පනා කිරීමට ඇඳුම් කරන බවත් උගත් දය ඇසුරට ප්‍රිය කරන බවත් ඔහුගේ ලක්ෂණයෝය.<sup>35</sup> නුවණ වැඩි කැනැත්තේ බුද්ධි වර්ත,<sup>36</sup> සුවට බව, කළණ මිතුරන් ඇති බව, ආහාරයේ පමණ දත්තා බව, සිහිනුවණ ඇති බව, විමසා බලා කටයුතු කරන බව, අනුන් සි පමණින් යමක් නොපිළිගන්නා බව මොහුගේ තවත් ගති වෙති.<sup>37</sup> වාසස්ථානය සරලය, ක්‍රමානුකූලය. යම් යම් පැවතුම් මගින් දෝස වර්තයාගේ හැසිරීම් ද පෙනුණු කරන බව කියනු ලැබේ.<sup>38</sup> කථාවෙහි දක්ෂය, කාරණයට අදාලය. වියත් අදහස් දැක්වීමේ හැකියාව ඇත. ලා වර්ණයටත් තනි වර්ණයටත් රුචිකරයි.

### විතර්ක වර්තය:

කල්පනා බහුල කැනැත්තා විතර්ක වර්තයාය. සිත එකා කිරීමට අපහසු බව, දොඩමල (කටවැඩි) බව<sup>39</sup> බොහෝ දෙනා

35. කමය.විපස්. පිටු 20

36. අභි.මාර්.පිටු 368

37. එම 368, 369

38. සිං. විපුම. පිටු 158

39. අභි. මාර්. පිටු 369

සිව්වන කූතකට ගොස් කරා නිරිමවත් නතියෙන් සිව්වන විට කල්පනා කරමින් සිටීමටත් ප්‍රිය කරයි. කුසල් නිරිමේ සතුවත් නැති බව,<sup>40</sup> ඉක්මනින් අදහස් වෙනස්වන බව හා මැඩි කාලයක් වැඩි කිරීමට නොහැකි බව, වැඩක් සාර්ථක අයුරින් නිම කිරීමට නොහැකි බව මොහුගේ ලක්ෂණයෝය. වාසස්ථානය මෝහ චරිතයාට කි පරිදිදී. ඉතා අවුල්ය. ඇළුම්-පැළුම්, පොත්-පත්, අනුරා තැබීම කිසි පිළිවෙලක් නැත.

ඔහුගේ අදහස් නිතර වෙනස් වන බැවින් එක් වෙලාවක කි දේ පසු අවස්ථාවක වෙනස් කරන පුද්ගලය. රූපී කරන එකම චරිතයක් නැත. රසයන් නෙරිම ද එසේමය. ලිපියක් හෝ වෙන යමක් ලිවීමේදී තැන තැන කුරුටුගාමින් සසෝගන ලෙස එය කරයි.

## යෝග්‍ය භාවනා (කමටහන්)

### සඳහා වර්ග පරීක්ෂණ

1. නම : වයස :
2. ගැහැණු/පිරිමි (සුදුසු වචන යටින් ඉරක් අදින්න)
3. ගම : නාගරික/පිරිසර
4. රැකියාව හෝ අධ්‍යාපනය :  
පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු නම් වඩාත් කැමති විෂයය:  
පාසලේදී ශිෂ්‍යත්ව පරීක්ෂණයකින් සමත්වූවා නම් මෙහි  
× කතිරයක් යොදන්න. ☐
5. ඔබ වඩාත් කැමති දේශගුණය :  
ශීත/තරමක් ශීත/පම/තරමක් උෂ්ණ/උෂ්ණ  
(කලබල තැබීම් පිළිතුරු සපයන්න)
6. ඔබේ පොත් හෝ ඇළුම් පිළිවෙලකට කැබු පිටු වික දිනකින්,  
ඉතා අවුල් වේ/අවුල් වේ/ තරමක් වෙනස් වේ/ එය  
ඇඳුරු පිළිවෙලටම තිබේ.

7. ඔබ වඩාත් කැමති රස,  
පැණි රස/ඇඹුල් රස/තින්ත රස/පුණු රස/මිරිස් රස

8. මෙවැනි පරීක්ෂණවලට ඔබ,  
ඉතා කැමතියි/කැමතියි/අකමැත්තක් නැ/අකමැතියි

9. ඔබ වඩාත් කැමති පාට.

(1) තද පාට / ලා පාට

(2) තනි පාට / මිශ්‍ර පාට

(3) සුදු / පිළි / රතු / කහ / කොළ / දුඹුරු / කැබිලි / දම් /  
රෝසු / ක්‍රීම් / අලු / කළු

කැමති පාට දෙක තෝරන්න 1.....

2.....

අකමැති පාට :.....

(4) ඇඳුම් සඳහා කැමති :.....

(5) නිවසේ බිත්ති සඳහා :.....

10. ඔබ වඩාත් කැමති පුද්ගලයෝ : (අනුපිළිවෙලින් ලියන්න)

1..... 2..... 3.....

11. පින්තූරය බැලීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු :

(1) අඩු වශයෙන් විනාඩි 30 ක පමණක් විවේක වෙලාවක් තෝරාගන්න.

(2) තනිවම මේවාට පිළිතුරු සපයන්න.

(3) වෙනත් අයෙකු එහි රුචයක් පෙන්වා දුන්නොත් එය බැලීමට උත්සාහ නොගන්න. ඒවා කිසි විටෙකත් සටහන් නොකරන්න.

(4) නමාටම නිරූපණයෙන් පෙනෙන රූප පමණක් ගැන පමණ සටහන් කරන්න.

- (5) එහි ඔබට පෙනෙන රූප එව්වේම (අනුපිළිවෙලින්) සටහන් කරන්න.
- (6) තමා සිටින පැත්තට පළමු කොට A හරවා පෙනෙන රූප ශීර්ෂය යටතේ සටහන්කොට දෙවනුව B කෙටිනුව C සිව්වනුව D තමා පැත්තට හරවා පෙනෙන රූප ඒ ඒ ශීර්ෂ යටතේ සටහන් කරන්න.
- (7) පෙනෙන රූපවල ඔබ දකින විශේෂණයක් ද ලියන්න. උත්සාහ ගන්න.  
උදාහරණය: නැවරු මිනිසෙක්, ලක්ෂ්‍ය කුරුල්ලෙක්  
පහත තිරය හිස්ව තබන්න.

නිරීක්ෂකයන් සඳහා පමණි

පෙනුම:..... ඉරියව්:..... කරාව:..... වර්ගය විභාග:.....

11 වෙනි ප්‍රශ්නයට අදාළ පින්තූරය

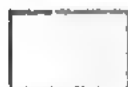
C





## පිත්තලයේ පිස්තර (හැඩි පමණ ලියන්න)

පිත්තලයේ A .....



අංකය

B .....

C .....

D .....

12. සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හැරීමට අදහස්:

.....  
 .....

මේ පරීක්ෂණය පිළිබඳ හැඳින්වීමක් සංඝායනයෙහි දැක්විණි. මෙම වර්ෂයා පරීක්ෂණයෙහි ප්‍රශ්න 12 ක් වෙයි. ඊට සපයන පිළිතුරු විමසා බොහෝ දුරට වර්තමාන පිළිබඳ වැටහීමක් ඇතිකර ගතහැකිය. අප විසින් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය නා නා තරාතිරමේ පුද්ගලයින් අතරින් ගණනක් දෙන ලද පිළිතුරුත් එම අයගේ ඇවතුම් පැවතුම් සංරක්ෂණය කොට එම තොරතුරුත් සමග පත්සන්දනය කොට වර්ග කර තිබේ. මෙම තුන් ක්ෂයක් අත්පත්ව ලැබුණත් බොහෝ විට සතුටුදායක විනිශ්චයකට එළඹීමට හැකිවිය.

තව දුරටත් මෙම සංඝායනය කරගෙන යන බැවින් මෙම කෘතියෙහි එම විනිශ්චයන් පිළිබඳ කරුණු ප්‍රකාශයැවේ. මුලින්ම පිළිතුරු සැපයූ 450 දෙනෙකු සම්බන්ධව පාරාධුරු වර්ග කිරීමේදී එම අය දැක්වූ ප්‍රතිචාරයන් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් පහත දැක්වේ.

පිළිතුරු ජනප්‍රියතාවය අනුව, පිළිවෙලින්		සංඛ්‍යාව
දේශගුණය (5 ප්‍රශ්නය බලන්න) සම		253
	තරමක් ශීත	116
	තරමක් උෂ්ණ	49
	ශීත	19
	උෂ්ණ	4
	(පිළිතුරු සඳහන් කර නැති 9)	
6 වැනි ප්‍රශ්නය සඳහා		
	තරමක් වෙනස්වේ	229
	ඇසුරු පිළිවෙලටම කිවේ	131
	අවුල්වේ	65
	ඉතා අවුල්වේ	23
කැමති රස (7 ප්‍රශ්නය)		
	පැණි රස	303
	ආඞුල් රස	79
	මිංසි රස	30
	ලුණු රස	21
	තිත්ත රස	6
මෙවැනි පරික්ෂණවලට (8 වැනි ප්‍රශ්නය)		
	ඉතා කැමතියි	242
	කැමතියි	159
	අකමැත්තක් නැ	38
	අකමැතියි	3
කැමති වර්ණ (9 වැනි ප්‍රශ්නය)		
	(1)ලා පාට	302
	කදු පාට	87
	(2)කහි පාට	216
	මිශ්‍ර පාට	119

## කැමති සංඛ්‍යාව

(3) රෝස පාට 105

සුදු පාට	78
රතු පාට	56
නිල් පාට	52
කහ පාට	49
කොළ පාට	26
කැඹිලි පාට	21
ක්‍රීම් පාට	18
දුඹුරු පාට	15
කළු පාට	3
අලු පාට	1

වඩාත් කැමති පුද්ගලයෝ (10 වැනි ප්‍රශ්නය)

මිනිසියන්ට 104

මිත්‍රයන්ට 28

(වෙනත් 173)

වර්තමානව සුදුසු කමටහන් <sup>41</sup>

රාග වර්තයාව :

දස අසුබය සහ කායගතා සහි යන 11

දස අසුබය නම් මල මිනි ආශ්‍රයෙන් කරන භාවනාවයි.  
කායගතා සහි නම් ශරීරයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි නිරිමයි.  
රාගයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවිනි.

දෝස වර්තයාව :

බ්‍රහ්ම විහාර සතර (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා)

41. සිං. පිළුම. පිටු 176, කම්මිපා. පිටු 221, අභි.චාර්ය. පිටු 369, අක්. පාරි. පිටු 98 හා. පිටු 6, සම.විද. පිටු 20, විමුක්ති සතරාව 1978 පිටු 28

යන සතර) සහ නිල, පීඨ ලෝභික, ඕදාය යන චරණ කසිණ සතර ද යන 8 දවේශයට ප්‍රතිපක්ෂ බැවිනි.

මෝහ චරිතයාට සහ විතර්ක චරිතයාට :

ආනාපාන සතිස

සද්ධා චරිතයාට:

අනුස්සනි (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, භිල, ආග, දේවතා) 6

බුද්ධි චරිතයාට:

මරණ, උපසම (නිව්ණ) යන අනුස්සන් දෙක හා චතුරාර්ය චරිතයාගේ ද

ආහාර පරික්ෂාල සංඥා 6ද යන 4

ගැඹුරු බැවින් බුද්ධි චරිතයාට සප්තය වේ.

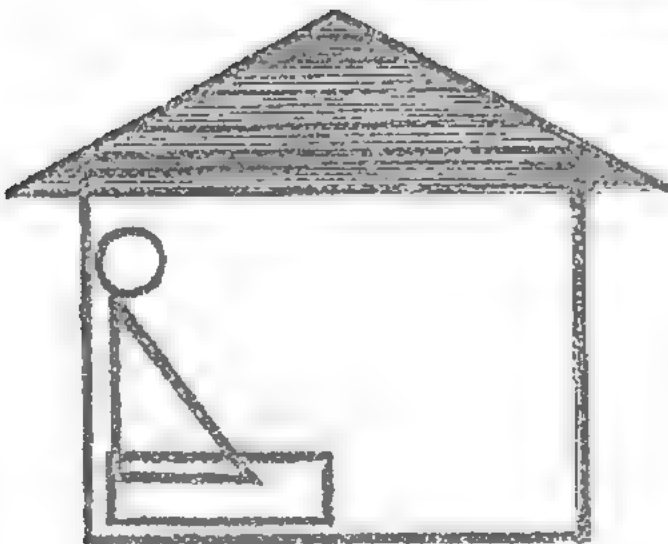
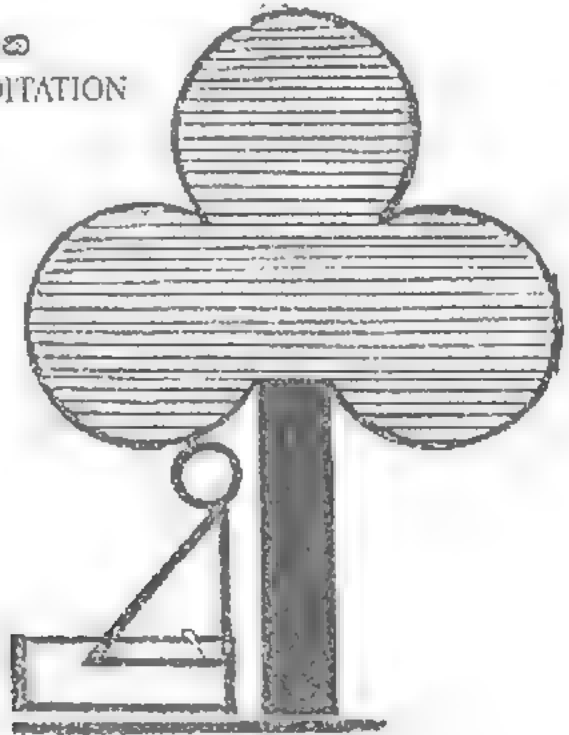
චරිත සයවම:

පඨවි, ආපෝ, ගෝලෝ, ඒකායෝ, ආලෝක, ආකාශ යන කසිණ සය ද ආරුල්ය (අරුත ධර්මය) සතර ද යන 10 සෝග්‍ය වේයි.

## 4 වන පරිච්ඡේදය

### භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථාන

භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන  
SUITABLE PLACES FOR MEDITATION



හිඳගෙන කරන භාවනාවට සුදුසු ස්ථානයක් පිළියෙල කරගත යුතුය. මිනිසුන් නොගැටියෙන සෙවන ඇති ගසක්වූල හිඳ මෙම අභ්‍යාස පුහුණුවීම පැවිද්දනට සුදුසුය.<sup>1</sup> පිටතින් ගබ්ඳ නොඑන හිස් කාමරය ගිහියනටත් පැවිද්දනටත් එකසේ සුදුසුය. ගසක් මුල හිඳ භාවනාව ගිහියනට ද නුසුදුසු නොවේ. හොඳ වැඩට ද සමහර මිනිස්සු සමවිචල් කරති. දොස් කියති. එහෙයින් ගිහියනට හිස් කාමරය වඩාත් සුදුසුය.

ජනයාගෙන් තරමක් ඉවත්වීම විත්ත සමාධියට රුකුලකි.<sup>2</sup> මෙම කාලය තුළ මෙතනට කිසිවෙකු හෝ නොඑයි, බාහිරෙන් වෙනත් කරදරයක් හෝ නොඑයි යනුවෙන් යම් තැනක සිටින විට සිතාගත හැකි ද එතැන සිත පුහුණුව සඳහා මැනවි. එසේ නොසිතා කොතැන හෝ හිඳ භාවනා කරන්න පටන් ගත් විට අතර මගදී තතර කිරීමට බාධා පැමිණීමට ඉඩ තිබෙයි. එසේ නැති නම් කිසිවෙකු එයි දැයි විචිත් විට සිතෙන් නිසා සිත තැත්පත් කිරීමට නොහැකි වෙයි. එබැවින් පළමුකොටම මෙම අභ්‍යාස නිහිපතා පුරුදු කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් ගැන කල්පනා කිරීම මැනවි.<sup>3</sup>

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනා කමටහත් (උරවුණු) විසි එකක්<sup>4</sup> ඇති උතුම් ධර්ම රත්නයකි.<sup>5</sup> එහි මූලටම බුද්ධිමයෝ ආරක්ෂා ගතොවා රුක්ඛ මූල ගතොවා සුඤ්ඤාභාර ගතොවා යනුවෙන් අරණ්‍යය, රුක්ෂ මූලය, ගුහා ස්ථානය වශයෙන් යෝග්‍ය ස්ථාන පෙන්වා විදාළහ.

භාවනා කිරීම මානසික ක්‍රියාවක් බැවින් ළමුන් කුකොස්සන් ගසන ගමටම ඇසෙනසේ බයිලා සින්දු කැසට් පට ඇසෙන ස්ථානයක හිඳ කෙසේ නම් භාවනා කළ හැකි ද?

1. සති.විපස්. පිටු 27, මහාසනිපු. පිටු 45, විමුක්ති සංග්‍රහ 1978 පිටු 21

2. නිවන්මග සංග්‍රහ 1986 (17 වැනි කලාපය) 'විසුඤ්ඤා විරියාවේ කාලින වෙනස්වීම්' ලිපිය පිටු 5

3. චතු.සං. පිටු 104.

4. සති.විපස්. පිටු 286

5. මහාසනිපු. පිටු 1

එබැවින් සමූහයාගෙන් හා දැඩි ගබ්දවලින් වෙන්වූ<sup>6</sup> නිහඬ නිශ්චල තැනක් පිළියෙල කරගත යුතුය. බොහෝ විත්තකයින් නොයෙකුත් දර්ශන ඉදිරිපත් කළේ විවේචිත සිව්මෙන් ලැබෙන කල්පනා ඇසුරිණි.

බුදු හිමියෝ හුදකලාව හිඳිමින් ලැබෙන විපුල ප්‍රයෝජන ගැන වර්ණනා කළ දේශනයක් අංගුත්තර නිකායේ නාගික සූත්‍රයේ<sup>7</sup> දැක්වෙයි. 'මහණෙනි, මා යම් විහාරයකට පිවිසෙන විට එහි හික්ෂුන් කපාකරමින් සිතායෙමින් සිටිනු දක්නා ලැබෙයි. ඒ හිඳිමට මා සතුටු නොවෙමි. මන්දයත් එසේ හිඳිම නිසා සමාධියක් නොලබන හෙයිනි. කවද මහණෙනි, ගමෙහිවූ සෙනසුනකට පිවිසෙන විට හික්ෂුවක් භාවනා කරනු දකිමි. එයින් ද මා එතරම් සතුටු නොවෙමි. මන්දයත් කිසිවෙකු විත් එම හික්ෂුව සමාධියෙන් තැහැටුවීම කරන බැවිනි. ශ්‍රාමීය සෙනසුනට නිතර ගමේ අය පැමිණෙයි. මා කැලෑ කෙළවර ආරණ්‍යයට පිවිසෙන විට ගසක් මුල නොසන්සුන් සිතකින් යුත් හික්ෂුවක් දකින්නෙමි; මා සතුටු වෙමි. ඊට හේතුව මහණෙනි, එම හික්ෂුව එම නොසන්සුන්කම අවසානයේ නැවත සමාධි ලැබීමට කටයුතු කරන බැවිනි. තවද අරණ්‍ය තුළ හික්ෂුවක් නිදා සිටියි. එහි ද මා සතුටු වෙමි. නින්දෙන් පසු එම හික්ෂුව සමාධි ලැබීමට වෙහෙසෙන බැවිනි. කොටින්ම මහණෙනි, ඇත මෑත කිසිවෙකු නැති තැන මුත්‍රා කරගැනීමටවත් විවේකයක් ලබාගත හැකි නොවේදැයි බුදු හිමියෝ අවසානයේ විදාරයි. උපහාසාත්මක රසයකින් හුදකලාවේ ආනිශංසය පෙන්වූ යැටි බලන්න.

කැලෑවක්ය, ගසක්ය, හිස් ගෙයක්ය. මෙකී ස්ථානයන් දක්වා විදාළේ පළමුවෙන් භාවනා ආරම්භ කරන කෙනෙකුට සුදුසු විවේකය ලබාගැනීම පිණිසය. භාවනාවක් පුහුණුවූ පසු තම තරමක් පහසු ස්ථාන වුව ද සුදුසු වෙයි.<sup>8</sup>

6. චර්වාණ චාරිතය, මාර්ග්‍යවි පූර්ණ හිමි පිටු vii

7. අංගුත්තර නිකාය 5 බු.ප.පු.ග්‍ර (22) පිටු 349

8. සති.පිටස්. පිටු 28

## භාවනාව සඳහා අයෝග්‍ය ස්ථාන

1. මෑතවත් වාතාශ්‍රය හෝ ලැබෙන ස්ථානය.
2. දැඩි උණුසුමක් ඇති ස්ථානය.
3. දැඩි ශීතල ඇති ස්ථානය.
4. ගබ්ඳ (සෝපා) පැති ස්ථානය.
5. බොහෝ පැය මදුරුවන් පිටින ස්ථානය.
6. පත්තෑ, ගෝනුසු, සර්ප ආදී විසකුරු යතුන් හෝ කොටි වලසුන් වැනි වනසතුන් එකැයි සිතෙන ස්ථානය.
7. සොර සතුරු හය ඇති ස්ථානය.
8. මිනිසුන් නිතර ගැවසෙන එළිමහන් ස්ථානය.
9. දැඩි ආලෝකය හෝ හිරු එළිය කෙළින්ම මුහුණට වැටෙන ස්ථානය.
10. දිරූ අතු ඇති හෝ කුරුල්ලන් ලගින ගස් සෙවන.

ඉතින් මේ සියලු පළිබෝධයන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලබන්නේ නම් මෑතවි. එසේ සොයාගත නොහැකිවි වෙනොත් රාත්‍රි කාලයේ සියල්ලන් නින්දට ගිය පසු භාවනා කරනු.



## භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ආසන ක්‍රම

සෑප පිණිස හිඳුම ආසන නම්. යම ආසන ක්‍රමයක් නිසා ශාරීරික පීඩා නැයයි ද පහසුවෙන් හිඳුමට හැකිවේ ද සුව ඵලවා ද එය ආසන නම්.<sup>1</sup>

වාඩිවීම් ඉවයවීම පෙනි දැක්වෙනුයේ එය අලුතින් භාවනා පුරුදු කරන අයට ඉතා පහසු ඉවයවීමක් බැවිනි. භාවනාව පුරුදු වූ පසු සකර ඉවයවවේදීම භාවනා කළ හැකියි.<sup>2</sup>

ආසන වාහන ශරීර විශයෙන් ද්විවිධ බව රාමනන්ද යනින්ගේ මැණි ප්‍රකාටිකාව කියයි. එහි හිඳුමට ආධාරවන වස්ත්‍ර චරිම, කුසකණ, ආදිය වාහන ආසන නම්. ශාරීර ආසන නම් පදම, ස්වස්තිකාදියයි. ඒ නොයෙක් ආකාර ඇති ශාරීර ආසනයන්ගෙන් දොළසෙක් ව්‍යාපදේමයන් විසින් යෝගහත්‍යයෙහි දක්වන ලදී. එනම්, පදමාසනය, වීරාසනය, හද්‍රාසනය, ස්වස්තික, දණ්ඩාසනය, සොපානුය, පර්යංක, කොණ්ඩ නිපදන, තස්ති නිපදන, උජට නිපදන, සමසංජථාන, ස්ථිර සුඛ යන මේය. මේ ආසනයන් අතුරින් යෝග පුත්‍රකාර පාතංජලි විසින් සම්මතවූයේ ස්ථිර සුඛ නම් ආසන ක්‍රමයයි. සෑප පිණිස පවත්නා හිඳුම එයින් අදහස් කරන ලදී. එය යෝගිහුට ස්ථිරත්වයක් සැපයත් සිද්ධ කරන හෙයින් යෝග සිද්ධියට හේතුවන අංශය ලෙස මෙහිලා ගැනේ, යනුවෙන් පාතංජලි දර්ශනයෙහි<sup>3</sup> සඳහන් කර තිබේ.

1. පාතංජලි දර්ශනය කරගම්නිවිද්‍යේ ජිනරතන හිමි පිටු 138

2. සති.විපස්. පිටු 28

3. පාතංජලි දර්ශනය කරගම්නිවිද්‍යේ ජිනරතන හිමි පිටු 138

භාවනා නිරිමේදී යම් නිසිවකට හේත්තු නොවී හිඳිමම හොඳ ක්‍රමයයි. නිදිමක සමාධියට ආසන්න දෙයක් බැටින් හේත්තුවී භාවනා කරන්නාට ඉක්මනින් නිදිමක ඇතිවේ.<sup>4</sup> හේත්තු නොවී හිඳින කල්හි සමහරවිට කය වැනෙන්නාට පවත්ගනී. එය සිහියෙන් මෙහෙහි කර නවත්වා ගත යුතුයි.<sup>5</sup>

බද්ධ පර්යංකය බැඳගෙන හෝ අන් ක්‍රමයකින්<sup>6</sup> හිඳ ගැනීම කළ හැකිය. අවශ්‍ය වන්නේ ශරීරය පහසුවෙන් සැහෙන වෙලාවක් තබා ගත හැකි ඉරියව්වක් යොදා ගැනීමයි.<sup>7</sup> වාඩිවෙන විට උතුරුබද්ධාසනයෙන් ඈඟ ඇඳ නැතිව කෙළින් තබාගෙන පර්යංකාභෝග වශයෙන් වාසිවිය යුතුයි, යනුවෙන් විමුක්ති මාර්ගයේ<sup>8</sup> සඳහන්කර තිබේ.

සිටීම හා සක්මන නොසන්සුන් කමට බරය. සයනය නිදිමකට බරය. එහෙයින් හොඳම ඉරියව්ව හිඳිමයි. එහෙත් සක්මනින් ඇතිවෙන සමාධිය බොහෝ කල් පවත්නා බව ද ප්‍රකාශිතයි.<sup>9</sup>

4. සතිසාව. පිටු 33

5. එම

6. විපස්සා. පිටු 2

7. පානංජලි දර්ශනය, කරගමපිටියේ ජිනරත්න හිමි 138

8. විමුක්. පිටු 61

9. ආනා. සති. පිටු 17

පද්මාසනය<sup>10</sup>

තෙළුම් මලන හැඩය පවත්නා බැවින් මේ හිඳුම් පද්මාසනය නම් වේ. පාද දෙක නමො ගිවි පතුල් දෙක කලට එක තබා හිඳින හිඳුම් මෙයින් අදහස් කෙරේ. වමන මත දකුණු පත තබා හෝ අත් දෙක එක් නොකොට වම් අත වම් දණ්ඩ මතත් දකුණු අත දකුණු දණ්ඩ මතත් තබාගත හැකිය. මෙය බිඳ්ධ පර්යංකය (පල්ලංකය, චරිතියං ගොතා හිඳිම්) වශයෙන් ව්‍යවහාර වේ.<sup>11</sup>

10. විමුච්. පිටු 107, දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1985 පිටු 1, දිනමිණ වෙසක් කලාපය 1986 පිටු 25, (බුද්ධ ප්‍රතිමාව), බුද්ධ උද්දාය ආචාර්ය කෝමස් පිටු 126 (බුද්ධ ප්‍රතිමාව) බු.විදාල ධර්මය. 128 ට පසු පිටු දෙක (ජාතිරථේ බුදු පිළිමය, සාරනාථයේ බුදුපිළිමය)

11. කම්.පිතා. පිටු 109

මේ හිදුම පා දිග ඇති අයට පහළුවන් පුරුදුවිය හැකි ආසන ක්‍රමයකි. කුඩා කල සිට පුරුදු නොවුවේදුට මේ ක්‍රමයෙන් හිඳගැනීම දුෂ්කර වේ.<sup>2</sup> පා දිග නැති අයට මේ හිදුම කිසිසේත් කළ හැකි නොවේ.

බිමට ස්පර්ශ වන්නේ සට්ටම් දෙකත් කලවත් දණහිසත් පමණි පතුල් බිමට ස්පර්ශ නොවේ.

විරාසනය



පා දෙක පසර කී පද්මාසනයෙහි මෙන් කලව මත පාදයක් පළමුකොට නමා අනෙක් පාදය ඒ මත පිටින පරිද්දෙන් හිඳ ගැනීම විරාසනයයි. කලින් ක්‍රමයට හිඳීමට නොහැකි උදවියට මේ ක්‍රමය උචිතය. සමහර බුද්ධ ප්‍රතිමා ද

2 නම්.විභා. I - 501

මේ ආකාරයෙන් නෙලා "බිබිඳු දක්නා ලැබේ." යමායි පිළිමය ද එවැන්නකි.

මේ ක්‍රමයට බිම් ස්පර්ශ වන්නේ ස්ථාවර දෙකක් දණින් දෙකක් එක් කෙණ්ඩයක් සහ එක් පිටි පතුලකුත්ය.

මේයම් සුළු වීභයෙන් වෙනස් කිරීම කෙනෙකුට සහසුචේ. එනම් පළමුකොට එක් පයක් නමා අනෙක් පය ඊට ඉදිරියෙන් තැබීම එවිට පා දෙකේම කෙණ්ඩයන් පිටි පතුලක් බිම් ස්පර්ශවේ.

පහසු ක්‍රමයක්



4 ලක්ෂ්මි, පිටු 73, පැරණි පිංතූර ප්‍රතිමා විශ්ලේෂණය පිටු 59 පසු (ඡායාරූප 15,16,17,19,20,21,22,23) මොක් කලාපය 1986 පළකළ පසු ඡායාරූපය

ඉහතින් කී ක්‍රමයටත් හිඳීමට නොහැකි 'උදවිය සඳහා පහසු ක්‍රමයක් හැටියට මෙය සැලසේ. පාදෙකේ පිටි පතුල්වල එක පැත්තක් පොළව ස්පර්ශ වන පරිද්දෙනුත් අනෙක් පැත්ත විරුද්ධ පාදයේ වළලුකර හැපෙන පරිද්දෙනුත් මේ හිඳීම කළ හැකිය. මේ ක්‍රමයට දණිස් දෙකක් කලව ආදියත් බිම ස්පර්ශ නොකරමින් තරමක් ඉහළින් සිටී. බිම ස්පර්ශ වන්නේ යටිටම් යුවලක් පිටිපතුලක් පමණි.

විශේෂයෙන් ම බාල වියේ ආසන ක්‍රම තුළහුණු වූවක් සඳහා මේ ක්‍රමය යෝග්‍යයි. මෙය බොහෝවිට චැඩ්හිටි පිරිමි බිම හිඳගන්නා ආකාරය සේ පෙනේ.<sup>15</sup>  
ස්ත්‍රීන් සඳහා ආසන ක්‍රම



දණිස් සුවල නමා පා දෙකම එක් පසෙකට වන පරිද්දෙන් හිඳින හිඳුම අර්ධපර්යංකයයි.<sup>16</sup> මෙහිදී පා නැමූ දෙසට විරුද්ධ පැත්තට කඳ බරවී යාහැකි බැවින් පා එතා වෙනා කර එසේ නොවන ආකාරයෙන් හිඳගැනීම මැනවි.

පා නැමූ පසු එක් පාදයක යටි පතුල මත අනෙක් පාදයේ වළලුකර සම්ප පෙදෙය පිහිටයි. බිම හැපෙන්නේ සට්ටම් සුවලත් එක් පාදයක කලව, දණිස, කෙණ්ඩ සහ පිටි පතුලත් අනෙක් පාදයේ ඇහිලිත් පමණක් වේ. ශරීරයේ වෙනස්කම් අනුව මඳක් වෙනස් කළාට කම් නැත.

**තටත් ක්‍රමයක්**

මේ සියලු ක්‍රම මගින් හිඳීමට නොහැකි උදවිය ද වෙයි. ඉහත කී ක්‍රම බටහිර බොහෝ දෙනෙකුට සුව පහසු නොදෙයි.<sup>17</sup> පෙරදිගුන් මෙන් ඔවුන් එසේ හිඳ පුරුද්දක් නැතිකම නිසාසයි සිතිය හැකිය. රෝගාබාධ නිසා හෝ කරබාරුකම් නිසා හෝ ඉහතකී ආසන ක්‍රමයන්ගෙන් හිඳීමට අපහසු උදවියට පා දෙක දිගු කර ගැනීම නොදය. මෙහිදී ශරීරයේ සමබරතාවය සඳහා යමකට පිට හේත්තු කළ යුතුවේ.

අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, දණිස් ඉදිමුම වැනි රෝගාබාධයන්ගෙන් පෙළෙන උදවිය සඳහා මෙම ක්‍රමය උචිත වේ.

**තටත් ක්‍රමයක්**



16. විමුම. පිටු 106

17. යන්ත්‍රයේ සිත පිටු 123, බු.විද්‍යාල ධර්ම. පිටු 102

කුඩා ප්‍රථමය වාඩි වී පාදෙකෙහි යටි පතුල් සමඟ බිම හැසෙන පරිදි තබා වමන වම් දණිය මතත් දකුණන දකුණු දණිය මතත් තබා හිඳුම තිනර වේදනා කැක්කුම් ඇති අයටත් අන් සියලු ක්‍රම මගින් හිඳීමට නොහැකි අයටත් යෝග්‍යය.<sup>18</sup>

හිඳීමේ වැරදි විධි

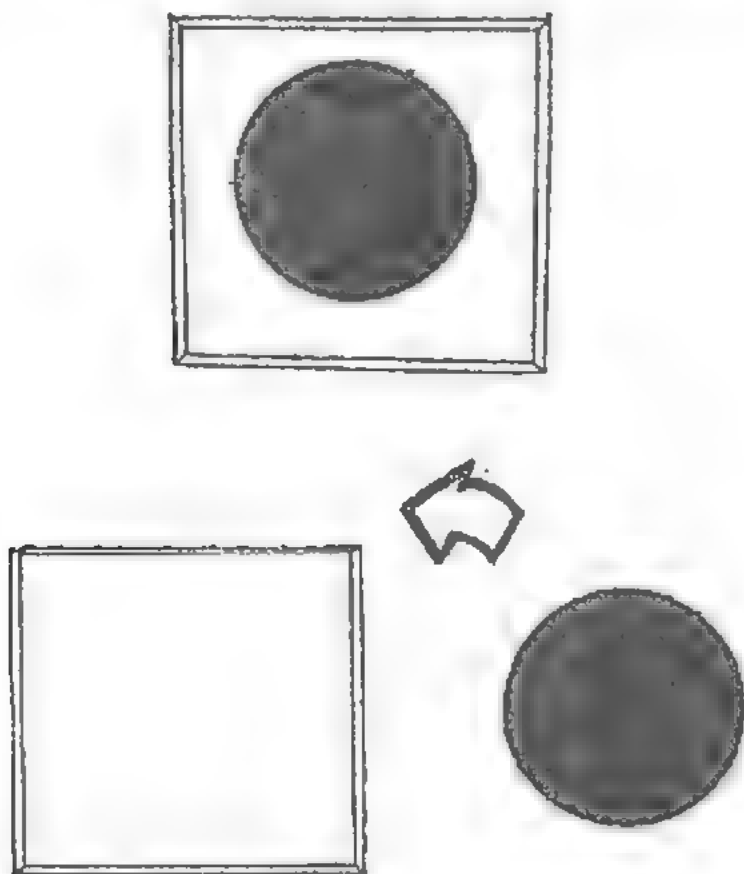


1. නිරෝගිකම තිබියදී පිට හේත්තු කර හිඳ ගැනුම.
2. කොන්ද නමාගෙන හිඳීම.
3. හිස පහත්කර හිඳීම.
4. එක් පසෙකට ඇලවී හිඳීම.
5. එක් පසෙකට හිස ඇලකර හිඳීම.
6. පා කදවෙන පරිදි හිඳීම.
7. හිඳගත් මොහොතින් වේදනා හෝ අපහසුතා ඇතිවන පරිදි හිඳීම.



ශරීරයේ ආබාධයක් ඇති අවස්ථාවක හෝ නිරන්තරයෙන්ම කායික ආබාධ පවත්නා අය උඩු අතට වැනිරි දිශාවට භාවනා කිරීම යෙහෙකි. මුලු ශරීරයම නිදහසේ ලිහිල්ව තබා දෑත් මඳක් දෙපසට වන පරිදි පිහිටුවා ඇඳුක හෝ පැදුරක වැනිරි සිටීම නිරෝගිතාවයට ද හේතු වෙයි. සිත ඉතා විෂෂිප්ත අයටත් මෙම ඉරියව්වෙන් සුලුවේලාවක් හිඳීමෙන් එම කොසන්සුන්තාවය උරුවෙයි. ශරීරයේ පහසුව නිසා මෙසේ වන බව සැලකිය යුතුයි.

මැටි දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම.



මෙහිලා ආශ්‍රිතයින් විසින් මැටිවලින් මණ්ඩලයක්' තනාගත යුතුය. ස්වභාවික මැටි පොළොව දෙස බලා සිත එකඟ කිරීමට නොයා යුතුයි. මැටිවලින් මණ්ඩල තැනීමේ ක්‍රම ක්‍රියාවක් වේයි. රෙදි කඩක වූ සාමාන්‍ය තෙත් මැටියෙන් සෑදූ මණ්ඩලය පෙරදුරන් විසින් පසසා තිබේ.<sup>2</sup>

- 
1. සි.විසු, වගු 189, නම.විග. වගු 356
  2. විශ්ල. වගු 61

## මණ්ඩලය (පස්වි කසිණ මණ්ඩලය) සාදාගන්නා අන්දම.

### 1. මැටි පිළියෙල කර ගැනීම:

හිරු උදාවීමට ආසන්න කාලයේ තැගෙනහිර අහසෙහි චිරණය අරුණකව වෙයි. මෙම අරුණවත් පාට මැටි ස්වල්පයක් ගෙන ජලයේ දියකර වැලි රොඩ්ලි පාදිය ඉවත් කැරගැනීම සඳහා පෙරාගන්න. පෙරනයෙන් බේරුනු මැටි මිශ්‍රිත ජලය දවසක් පමණ තොසෙල්වෙන පරිදි මිදෙන්නට තබා ජලය සෙමෙන් ඉවත්කොට පියයේ හැන්පත් වූ සිසුම් මැටි පැතලි භාජනයක දමා අවිටේ තබා හොඳින් වේලාගත යුතුයි.

### 2. රෙදිකඩ පිළියෙල කිරීම:

දිග සහ පළල අඩි 1 1/2 බැගින්වූ සුදු රෙදි කඩක් ගෙන එම ප්‍රමාණයේ ලී රාමුවක යටිකර ගෙන ඒ මත අඟල් 11 ක විෂ්කම්භය ඇති වෘතයක් ඇඳගන්න. එවැනිම තවත් රෙදි කැබැල්ලෙක අඟල් 11 ක විෂ්කම්භය ඇති කවත් වෘතයක් ඇඳ, එය කපා ඉවතට ගන්න.

### 3. කපාගත් වෘත්තාකාර රෙදිකඩේ මැටි ගැම:

ඉහතින් පිළියෙල කළ සිසුම් මැටි මේස හැන්දක් පමණ පිරිසියකට ගෙන ජලය ස්වල්පයක් දමා දියාරු පාස්පයක්ගේ වන පරිද්දෙන් ඇඟිල්ලෙන් අතා ඇඟිල්ලට ගත් කොටසක් කපාගත් රෙදිකඩේ ගාන්න. මෙම රෙදිකඩ පැතලි ලැල්ලක් මත එලාගත් පත්තර කඩදාසියක් මත තබාගත්තේ නම් මැනවි. රෙදිකඩේ ගැඹුණු වැඩිපුර මැටි ඉවත්වී සමතලයක් ලැබෙන සේ ඇඟිල්ලෙන් සුරා ඉවත් කරන්න. 'ඇඟිලි පාරවල්' විෂම හැත් නොසිටින පරිදි ඇඟිල්ලෙන් මුලු මැටිකඩම පිරිමැදීම මැනවි.

දන් එය සෙමෙන් වියලීමට හැරිය යුතුයි. මේ සඳහා අවිටේ කොනැබියයකු අතර දුටිලි රොඩ්ලි පාදිය නොවැටෙන ස්ථානයක කැබම මැනවි. ජලය වේලීමේදී රෙදිකඩ ස්වල්පයක් සංකෝචනය (කුඩා) වන බැවින් හැකිලීමට හෝ ඉරි තැපීමකට භාජනය විය හැකි බැවින් එයින් ප්‍රවේශම් කරගත යුතුයි.

සම්පූර්ණයෙන් වියළි තත්වයට පත්වූ පසු කඩදාසියෙන් හෙමින් සිරුවේ ගලවා ගතයුතුයි. ඉක්මනින් වියලා ගැනීමට තෙත්වූ පත්තර කඩදාසියෙන් ඉවත්කොට අලුත් කඩදාසියක් මත එලා ගැනීම කළ හැකිය. එහෙත් එය පරෙස්සමෙන් කළ යුතුයි.

#### 4. මැටි ගැ රෙදි කඩ රෙදි රාමුවේ ඇලවීම:

රෙදි රාමුවේ ඇඳි කඩයේ දාරයෙන් ඇතුළු පැත්තට වත්තට අඟල් 1/2 පමණ දිගුවක් වටේම මැලියම් ගාන්න. මැටි ගැ රෙදි කඩේ මැලියම් ගැමට නො යන්න. මැලියම් ගැ සැතිත් මැටි ගා පිළියෙල කළ කවාකාර රෙදිකඩ ඒ මත එලන්න. තද නිරිමේදි සම තලයක් මැනවින් ලැබීම සඳහා පොතකින් තද කරන්න.

මෙම මණ්ඩලය වතුර වැටීමකට හෝ සිරිමකට ලක් නොවන පරිදි ආරක්ෂා කරමින් මතු කියැවෙන අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගන්න.

මැටිවලින් තැනූ මෙම මණ්ඩලය පස්වි කසිණ මණ්ඩලය<sup>4</sup> යනුවෙන් විමුක්ති මාර්ග ආදී ග්‍රන්ථයන්හි දක්වා තිබේ.

#### සැලකිය යුතුයි:

රෙදි කඩක කවයක් ඇඳ කෙලින්ම ඒ මත මැටි නොගා මෙසේ කළේ හේතු දෙකක් නිසාය.

1. වියළෙන පිට මැටි ගැ කොටස ස්වල්පයක් හැකිලෙන නිසා රෙදි කඩේ රැළි ගැසීම වළක්වා ගැනීමට.
2. රෙදි කඩ මත මැටි තුනී නිරිමේදි වැඩිපුර ඇති මැටි ගැනීමේදීත් කවයෙන් පිට රෙදිකඩ මැටි වැටීම වළක්වා ගැනීමට.

4. විමුම. පිටු 64. සි.විසුම. පිටු 189

## භාවනා කරන පිළිවෙල

කලින් සඳහන් කළ යෝග්‍ය ස්ථානයකට ගොස් පහසු සායන ක්‍රමයකින් හිඳ අඩි 4 ක් පමණ දුරින්<sup>5</sup> මුහුණට අඟිමුඛව සිටින පරිදි මණ්ඩලය තබා ඒ මත බලා නැවතිල්ලේ 'මැටි.....මැටි.....' කියා හෝ 'පයටි.....පයටි.....' කියා හෝ සිතමින් ස්වල්ප කාලයක් හිඳින්න. සිත වෙනෙයවනු දැනේ නම් නිසිත් නොසිතා ඒ දෙය බලා හිඳින්න.

මණ්ඩලයේ හරි මැද පමණක් බලා හිඳීමට උත්සාහ ගන්න. එහි දාරය බැලීම හෝ දැස එතා මෙනා කිරීම හෝ මණ්ඩලය එතා මෙනා කිරීම හෝ නොකට යුතුයි. එසේ කළහොත් දැය පිසු පිට ලැබෙන නිමිත්ත' (ප්‍රතිබිම්භය) අපැහැදිලි වෙයි.

මේ බලාහිඳීම විනාඩි 2 කට හෝ 3 කට ගිණි කළ යුතු වෙයි. දැන් දැස් පියාගත් සැනින් එම ප්‍රමාණයේම කඩාකාර පාලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙයි. (ඇයෙහි අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති දෘෂ්ටි විකාශය මත ඇති කළ උත්තේජනය නිසා මෙසේ දිස්වෙයි.) මෙය විනාඩි දෙක තුනක් නිබ් නැතිවී යයි. එහෙත් සමහරුන්ට මේ නිමිත්ත සිතෙහි තදින් ඇඳීම නිසා සැහෙන වේලාවක් පවතිනවා පමණක් නොව පසු අවස්ථාවකදී ඊට ද ආවර්ජනය (සිහි කිරීම) පමණක් නැවත ලැබේ. එපමණක් නොව මැටි වල වර්ණයෙන්ම දිස්වෙයි. එවැනි උදවියට මේ භාවනාවෙන් ඉතා ඉක්මනින් එල ලැබිය හැකි අතර අවශ්‍ය නම් දුර නිබ්නේදේ දැකිය හැකි අයුරින් දිවුණු කළ හැකිවෙයි.<sup>6</sup> විසුද්ධ මාර්ගයේ අභිඥා නිර්දේශය, වැඩි විස්තර ඇවැසියන් කියවා බලන්නේ නම් මැනවි.

5. පිඤ්ච. පිටු 61, සිං. විසුඛ. පිටු 189, විසුච. (පරාක්‍රම) පිටු 445

6. සිං. විසුච. පිටු 190

7. විඤ්ච. පිටු 61, සිං. විසුච. පිටු 190, පිඤ්ච.(පරාක්‍රම) පිටු 445

8. අභිභුදි පිටු 71

ආවර්ජනා කළ විට පසු වෙස්ථාවක හෝ නිමිත්ත සෙතේ නම් එසේ වන්නේ අප කලින් සඳහන් කළ ඇසේ දෘෂ්ටිකාන්තය මත ඇතිවන උත්තේජනය නිසා නොවන බව සැලකිය යුතුයි. එය විනාඩි දෙක තුනකට වඩා කිබිය නොහැකිය. එම නිමිත්ත නම් කාටත් අත් දැකිය හැකිය. නමුත් මාස දෙක තුන 'යිහි කිරිම' පමණකින් නිමිත්ත ලබාගත හැකි අය මෙම අභ්‍යාස පුහුණු කරන්නන් අතර අප දැක ඇත. එසේ වන්නේ සිතේ ඇති පුද්ගලාකාර ශක්තියකින් යැයි හැරේ. එසේ කාලයක් නිස්සේ ආවර්ජනා කිරීම් පමණින් නිමිත්ත ලැබෙන බවටින් එසේ වන්නේ කුමක් නිසා දැයි හේතු කීමට අපි නොදනිමු.

වික්ෂාකාර දාලෝක මණ්ඩලයක් හෝ මැටි මණ්ඩලයට සමාන චර්ණයෙන් හෝ යන කවර ආකාරයෙන් පෙනුණ ද එය ප්‍රයෝජනය. එසේ නොපෙනෙන උදවිය නැවත නැවත උත්සාහ කටයුතුයි.

දිනපතා හෝ ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවලදී කලක් පුරුදු කිරීමෙන් මේ තත්ත්වයට පත්විය හැකිය. මෙය සමහර විට දින කීපයකින් ලද හැකිය. නිමිත්ත වැඩි වෙලාවක තබා ගැනීමට හැකි ක්‍රමයක් මතු කියැවේ. එසේ කොටත් නිමිත්ත පවත්වා ගැනීමට අපොහොසත් වුවහොත් වෙනත් භාවනා ක්‍රමයක් කෙරෙහි හැරෙන්නේ නම් මැනවි.

ඇස් පිසු විට ලැබෙන නිමිත්ත කවාකාර නොවී වෙනත් හැඩයක් ගන්නේ නම් මුහුණට සමාන්තරව හෝ අභිමුඛව මණ්ඩලය කබා නැති බව තේරුම් ගත යුතුයි. කුඩාව හෝ අඩක්ව හෝ නිමිත්ත සෙතේ නම් කඩිණ මණ්ඩලය නිබෙන ආකාරයේ චර්දකැයි සිතිය යුතුයි.'

භාවනා කිරීමේදී දැනගත යුතු නිමිති තුනකි.<sup>10</sup>

1. සාදාගත් මැටි මණ්ඩලයට පරිකර්ම නිමිත්ත ලෙස ගැනේ.
2. දැස් පිපු විට මැටි මණ්ඩලය වැනිම වූ නිමිත්ත උග්ගත නිමිත්තයි. එය මණ්ඩලය භාත්පය ආලෝක කදම්බයක් මෙන් පහළ වෙයි.<sup>11</sup>
3. උග්ගත නිමිත්ත අරමුණු කරමින් භාවනා කරනවිට විශාල ආලෝක මණ්ඩලයක් හැටියට හදිසියේ පහළවන නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්තයි.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තකි :

උග්ගත නිමිත්ත පහළවූ තැන් පටන් පරිකර්ම නිමිත්ත දෙස බලා අභ්‍යාස නොකළ යුතුයි.<sup>12</sup> උග්ගත නිමිත්තම අරමුණු කරමින් දැස් පියා 'පය්වි..... පය්වි.....' සිතමින් හිඳිය යුතුයි. පටිභාග නිමිත්ත ලැබීම දක්වා දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.<sup>13</sup>

උග්ගත නිමිත්ත විරෙක නැතිවෙමින් ඇතිවෙමින් පැද්දෙමින් බොඳවෙමින් පැවතිය හැකිය. එය දුර්වල නිමිත්තක් බැවිනි. එහෙත් පටිභාග නිමිත්ත එසේ නොවේ. ඒ ලැබුණු පසු සමාධිය ස්ථිර වෙයි. නිශ්චල ආලෝක ප්‍රභාවක් මෙන් සිටී. උග්ගත නිමිත්ත පලාගෙන නික්මුනාක්මෙන් උග්ගත නිමිත්තව සිය දහස් ගුණයෙන් පිරිසිදුව පහළ වෙයි.<sup>14</sup>

10. පි.විසුම. පිටු 191, විසුම.(පරාක්‍රම) පිටු 450, කම.විසා. පිටු 221, අභි.මාර්. පිටු 366, සම.විද.පිටු 21, සම.විද.මාර්ග. පිටු 83 ආනා.කා. පිටු 20, බෝධි පක්ෂිය දිපති, ලේඩි සයාමර් පිටු 22, සත්ත විසුද්ධි ධර්ම, මුනිදාස විරුණාත්, පිටු 94

11. විමුම. පිටු 61,62, සහ 190

12. පි.විසුම. පිටු 191, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 450, අභිසුද්ධි. පිටු 71

13. විසුම. පිටු 62

14. පි.විසුම. පිටු 191, විසුම. (පරාක්‍රම) පිටු 450 විසුම. පිටු 221

## ජලය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම

මුළු පළාත් සැළසුමක් හෝ එවැනි අන් බිඳුනක් මුළු විට දක්වා ජලයෙන් පුරවා අඩි 4 ක් පමණ (මුහුණේ සිට) ඉවත් තබා කිසියම් ප්‍රමාණයක උඩක හිඳ එ දෙස බලා 'ජලය.....ජලය තැබීමේ 'පාපෙර..... පාපෙර.....' යනුවෙන් සිතමින් සිටීමෙන් සිත එකඟ කරගත හැකිය.<sup>15</sup>

ජල මට්ටම හැමවිටම නිරවුල් (පොළවට සමාන්තරව) පිහිටන බැවින් උඩින් නොබැලුවහොත් වෘත්තාකාර නිමිත්තක ලබාගත නොහැකිවේ. එබැවින් ජල බිඳුන හැමවිටම ඇස් මට්ටමට සැහෙන තරමක් පහළින් තිබිය යුතු වේ.

මැටිවලින් කසිණ මණ්ඩලයක් තනා ගැනීමට තරම්, මෙය පිළියෙල කර ගැනීමට වෙහෙසක් නොවනුදු හැමවිටම උඩ සිට බැලීමෙන් ද පහා මෙහා කිරීමේදී ජලය වැගිරෙන බැවින් ද පරිහරණය කිරීම තරමක් කරදරකාරීය. මෙය ආපෝ කසිණය ලෙස හැඳින්වේ.

## ගින්නක් හෝ ආලෝකය දෙස බලා සිත එකඟ කිරීම

මෙහි සඳහන් ක්‍රමය විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් නොවෙතුවද පහසුව සඳහා මඳක් වෙනස් කොට ඇතත් මූලධර්මය විසුද්ධි මාර්ගයේ දැක්වෙන තේජෝ හා පාලෝක කසිණ සඳහා ඇති අභ්‍යාස ක්‍රමයම වේ.

සුළඟ නොමැති කළුපිරි කාමරයක පොල් තෙල් පහනක් හෝ ඉටිපන්දමක් දල්වා ඒ දෙස විනාඩියක් දෙකක් බලා දැස් වියා එවිට ලැබෙන ආලෝක පුන්ජය (නිමිත්ත) දෙස ගින්න.....ගින්න' කියා හෝ 'තේජෝ..... තේජෝ.....' කියා

15. පිටුම. පිටු 66,67 සිං. විසුම. පිටු 255



හෝ සිතමින් අභ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතුයි. මෙය තෝරා  
කළයුතුය. එහෙත් දැල්ලේ පාලෝකය ගැන සිතමින් මෙයම  
'පාලෝක කළයුතුය' හැටියට ද පුහුණු කළ හැකිවේ. එවිට ඒ  
දෙය බලා සිතිය යුත්තේ 'පාලෝක.....ආලෝක.....' කියායි.  
මෙහි පරිකර්මය සඳහා පරමුණු පදවි කළයුතුය මෙන් මැටි  
නොව ආලෝකයක් බැවින් සැහෙන වෙලාවක් මනසේ එම  
නිමිත්ත ඇඳි පවතිනු ඇත.<sup>16</sup>

නිමිත්ත නොපෙනුණු පසු ආවර්ජනා කර ගැනීමට  
උත්සාහ කොට එසේ නොහැකි වුවිට තැවක දැල්ල දෙය බලා  
පුහුණු කළ යුතුයි. ආවර්ජනා කළ යැතින් නිමිත්ත පහළ වේ  
නම් සිතේ එකඟතාවය දියුණු යැයි සිතාගත යුතුයි.

දැඩි කළුවර කාමරයක අඩි කීපයක් ඇතින් දැල්වූ  
හඳුන්කරක් දෙය බලා හිඳිමෙන් සිත තැන්පත් කළ හැකිවේ.  
මෙහිදී මෙම ඵලය හැර වෙන පෙනෙන යමක් තැනි බැවින්  
ඉක්මනින් සිත සන්සුන් කළ හැකිවේ. දැය ඇර වරෙකත් දැය  
පියා වරෙකත් අභ්‍යාස පුහුණු කිරීමෙන් භාවිතයට යන සිත  
එකඟ වෙයි.

සුරණ වන්ද්‍රයා දෙය බලා සිත සන්සුන් කළ හැකි තවත්  
ක්‍රමයක් වෙයි. සඳු හැමවිටම ඇස් මට්ටමට ඉහළින් පෙනෙන්නක්  
බැවින් උඩබලා හිඳිම සරදරකාරී බැවින් මුහුණ බලන  
කණ්ණාඩියක් (දර්පණයක්) බිම තබා ඒ තුළින් වන්ද්‍ර මණ්ඩලය  
බැලීමෙන් 'ආලෝක..... ආලෝක.....' කියා අභ්‍යාස පුහුණු  
කළ හැක. කිසිවිටෙක සූර්ය මණ්ඩලය දෙය බලා හානි  
අභ්‍යාස සකණ කිරීමට නොයන. රිද්, කීර්ණ ලැසෙති සියම්  
පටලපටල හැකි පමණකට සිට කිසින ලැබේ.

මිනිසාගේ රුචිකත්වය විවිධ බැවින් තමාට සිතැති භාවනා  
ක්‍රමය මෙයින් තෝරාගන්නේ මැනවි.

## වර්ණයක් දෙස බලා සිත එකග කිරීම.

මේ සඳහා නිල්, රතු, කහ, හුදු යන වර්ණයක් යොදා ගත හැකි බව දක්වා තිබේ.<sup>17</sup> දුඹුරු, දම්, කොළ, නැඹිලි, ආදී වර්ණයන් (මිශ්‍ර පාට) යොදා ගැනීමෙන් ද සිත තැන්පත් නොකළ හැකි නොවේ. නිල්, රතු ආදී වර්ණ යොදාගෙන ඇත්තේ ඊටා මූලික වර්ණ බැවිනි.

නිල් වර්ණය මත සිත තැන්පත් කිරීම

නිල කසිණ පණ්ඩිතයන් සාදාගන්නා තෙදල

නිල් වාර්තීස් කඩදාසියකින් අඟල් 11 ක විෂ්කම්භයකින් යුත් කවයක් කපා ගන්න. සුදු පාට අඟල් 12 ක විෂ්කම්භයෙන් යුත් කාඩ්බෝර්ඩ් කවයක් මත මෙය ලෙවා ගන්න. ඊටිට අඟල් 1/2 ක සුදුපාට තීරුවක් මැද නිල්පාට වෘත්තයක් ලෙසින් මණ්ඩලය දිස්වේ. වාර්තීස් කඩදාසියේ මැලියම් ගැලීමත් කෙත්වීම නිසා ඇලවූ පසු ධලි පිටින බැවින් කාඩ්බෝර්ඩ් කඩදාසියේ අඟල් 11 විෂ්කම්භයෙන් යුත් කවයක් ඇඳ එම කවයේ ඇතුළු පැත්තට වෙන්තට තීරුවක මැලියම් ගැම මැනවි. ධලි නොසිටින පරිදි මනා ලෙස අලවා ගැනීම උචිතය.

භාවනා කරන පිළිවෙල :

අඩි 4 ක් පමණ ඉදිරියෙන් යමකට හේන්තු කොට නැගිටුවා තබන්න. පසුබිමෙහි තනි පාටක් ලැබෙන පරිදි හුදු රෙද්දක පිටුපස එල්ලන්න. එසේ නොමැතිවූ විට දෑස් පිසු සැනින් ඒ අසළ තිබෙන දේවල ද ප්‍රතිබිම්බ පෙනෙන්නට වේයි. පසුබිම සඳහා නිල් පාට හැර වෙනත් ලා වර්ණයක් යොදන්න. මෙම අභ්‍යාසයෙන් ප්‍රභාමත් නිමිත්තක් ලැබෙන බැවින් මෙය කදිම භාවනා ක්‍රමයකි.

17. සං.විසුම. පිටු 258, විමුම. පිටු 67. කම.විසා. පිටු 374

මෙම නිල කසිණ මණ්ඩලයෙන් හරි මැද කුඩා ලකුණක් තබන්න. ඒ පදනා පුදු පාට රවුම් කඩදාසි කැබැල්ලක් (දකුණත හෝ දෙකක් පමණ පළල) අලවන්න. දැන් මේ දෙස බලා 'නිල්..... නිල්.....' යනුවෙන් හෝ 'නිලා.....නිලා.....' යනුවෙන් නැවතිල්ලේ සිතන්න. වෙහෙසක් වෙතොත් කිසිවක් නොසිතා ඒ දෙස බලා හිඳින්න.

දෑස වෙනතකට යොමුවන විට එනම් මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයෙන් පුළු ප්‍රමාණයක් හෝ මැත් වනවිට කහ පාට ආලෝක ධාරා කවියේ ධාරයෙන් දක්නට ලැබෙයි. එසේ වන්නට ඉඩ නොකලා හරි මැද පමණක් බලා හිඳින්න. මෙසේ විනාඩි 2 ක් 3 ක් ඒ දෙස බලා දෑස පිසු පැනින් වමන්කාර ලෙස කහ පාට (නිල්පාට නාට්ටි) පාලෝක මණ්ඩලයක් පෙනෙන්නට වෙයි. මෙසේ වන්නේ ද පයවි මණ්ඩලයේදී කිසු ඇසෙහි අභ්‍යන්තර සන්සිද්ධියක් තිබාය.

මෙය විනාඩි කීපයකින් නැව්ව යයි. නැවත නැවත දෑස පියමින් ද අරිමින් ද භ්‍යාසය පුහුණු කළ යුතුයි. එසේ කරන විට දින කීපයකදී පැහෙන වෙලාවක් එම නිමිත්ත හෝ කඩාකාර නිල්පාට නිමිත්ත තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සිතේ තැන්පත්වීම වැඩිවන විට නිමිත්තේ රැඳීමේ කාල සීමාව ද වැඩිවේ.

හොඳින් පාලෝකය ඇති කාමරයක මෙම භ්‍යාසය කිරීමට පිළියෙල කර ගැනීම ප්‍රතිපලදායක වේ.

**රතු වර්ණය මත සිත තැන්පත් කිරීම**

නිල් මණ්ඩලයේදී කිවූ ආකාරයෙන් රතු වාර්තස් කඩදාසියකින් පිළියෙල කරගත යුතුයි. මෙය ලෝහිත කසිණ මණ්ඩලය ලෙසින් හැඳින්වේ. මෙහිදී දෑස පිසු විට දැකුම්කපු කොළ පාටක් ලැබෙන බැවින්, බොහෝ දෙනෙකු විශිෂ්ටත වූවාක් මෙන් එම නිමිත්ත දෙස බලා සිටින ආකාරය පෙ දැක තිබේ.

මෙය ද ස්වල්ප වේලාවක් තිබී මැජියයි. එහෙත්

සමහරෙකුට පැයක් හමාරක් වරෙක රතු පාටින් ද වරෙක කොළ පාටින් ද වරෙක ආලෝක මණ්ඩලයක් ලෙසින් ද දකින්නට ලැබෙයි. සකස් හෝ මේ කුමන නිමිත්තක් ලැබුණි ද වැඩිවෙලා පවති ද ඉතා හක්කියෙන් එය ආරක්ෂා කළ යුතුය.

## කසිණ භාවනා සඳහා පිළිපැදිය යුතු වැදගත් කරුණු

1. මණ්ඩලයට මැනවින් ආලෝකය වැටීමට සැලැස්විය යුතුයි.
2. මණ්ඩලයේ භාත්පය එකම වර්ණයකින් දිස්විය යුතුය. දිළියෙන ගතියක් පෙනේ නම් ආලෝකය එන දිශාවට මණ්ඩලය කෙලින්ම අඟිමුඛ නොකොට එක්තරා කෝණයකින් ආලෝකය වැටීමට සැලැස්විය යුතුයි.
3. මණ්ඩලයේ හරි මැද කුඩා කඩදාය් කැබැල්ලක් ලකුණ වශයෙන් තබා ගන්න. එය, ලදරුවන්ගේ නළලේ තබන නිලකයක තරම ප්‍රමාණවත්ය.
4. අභ්‍යාස කිරීමේදී එම ලකුණ දෙසම බලා සිටිය යුතුයි. පැහැදිලි නිමිත්තක් ලැබීමට එය උපකාර වේ.
5. මණ්ඩලය සාමාන්‍ය තරමින් අඩි 4 කට වඩා ඉහළට ද අඩි 4 කට වඩා අඳුන්වූව ද ඒ නොමැතවි.
6. මණ්ඩලය පිටුපස (පසුබිම) එකම වර්ණයකින් පවත්වා ගැනීම සඳහා රෙද්දක් එල්විය යුතුයි.
7. මණ්ඩලයේ තලය හරියටම මුහුණට අඟිමුඛව තිබිය යුතුයි. එසේ නොමැතිව නිමිත්ත වෘත්තාකාරව නොලැබේ.
8. එක් වරකට විනාඩි 2 හෝ 3 කට වඩා දැස් ඇර බලා හිඳිම අවශ්‍ය නොවේ.
9. ඇස් පියා ලැබෙන නිමිත්ත වැඩි කාලයක් පවත්නේ කුමන අවස්ථාවලදී ද යන්න පලකා බලා එම විධි අනුගමනය කිරීම වැඩිදායකය.
10. කීපවතාවක් කොට ද නිමිත්ත නොලැබුණ ද ඉවසීමේ. යුක්තව නැවත නැවතත් අභ්‍යාස කොට නිමිත්ත ලැබී ගැනීමේ උත්තරාදර පවත්වා ගත යුතුයි.

# නිමිත්ත සහෙන වේලාවක් පවත්වා ගැනීම

සහෙන වේලාවක් නිමිත්ත නොවෙයි නම් කසිනා විශේෂලය දෙස විනාඩි 2 ක් බලා දැස පිය, හෙමින් පිරිසට බිත්තියක් අඟිලිබව පිටගන්න. බිත්තිය දෙසට හැරි අඩි කිහිපයක පිටු පසටත් ඉදිරියටත් සක්මන් කරමින් සිටින්න. යම් විටක නිමිත්ත නැතිවී යයි ද 'මොහොතක්' ඇස් ඇරිය විට ඉදිරි බිත්තියේ ආලෝක කවයක් දැකගත හැකි වෙයි එසේ දො සැතියන් දැස වසාගන්න. එවිට නැවත නිමිත්ත ප්‍රකාශ වේ.

මෙසේ සක්මන් කරමින් තොපෙහි යන ඇලවීම මොහොතක් දැස් ඇර වහා පියා ගනිමින් අභ්‍යාසයෙහි නිරත වන්න. කිසිම විටක ආලෝකයක් දෙස හෝ ජනෝලෙන් පිටත හෝ නොබැලීමට මනස තබා ගතයුතුයි. එසේ කළහොත් ඇසට වෙනත් ආලෝක පැතුල්වන නිසා රැකගැනීමට ඔහන්වී ගන්න. දුර්වල නිමිත්ත ද නැතිවී යයි.

මෙම ක්‍රමය මගින් විනාඩි 4 ක් 5 ක් පමණ නිමිත්ත පවතින අයට චූචි ද පැය 1/2 ක් පැයක් නිමිත්ත රැකගත හැකිවෙයි.

මෙහි මතුවට සඳහන් විදර්ශනා භාවනාව සාර්ථක වූයේ පුහුණු වූවෙකුට ඉහත කී කියලු විධියෙන් තොරව ද සාමාන්‍ය නිමිති පහළ කරගත හැකිවේ. එම ක්‍රමය බුද්ධාගමයේ සාමාන්‍ය සෙයකිනා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපතිව වැඩ විසූ භික්ෂු සයාබෝ මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අත් දූව පොතට පාදනා ප්‍රකරණය නම් භාවනා අත් පොතෙහි දක්වා තිබේ. යොග්‍ය දීර්ඝ වන බැවින් එම විස්තරය අමතර තොරතුරක් ලෙස දක්වා ඇත.

## කුඩා ළමුන්ට අනර්ථ භාවනා ක්‍රමයක්

නිල් පාට මලකින් සිත පුහුණු

ඉතා පිරිසිදුව නිල් කඩදාසියකින් අහල් 6x6 ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක් කපාගන්න. එය එම ප්‍රමාණයේම කාඩ්බෝර්ඩ් කැබැල්ලක අලවා ඒ මත නිල්පාට මලක් තබන්න.

දිනපතා මෙම පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසය පුරුදු කරන්න. විනාඩි 2 ක් මල දෙස බලා හිඳ විනාඩි 10 ක් පමණ දෑස පියා ඒ සිහි කරන්න. ඒ අතර සිත වෙනතක යන්නේ නම් හෙමින් සිරුවේ දෑස ඇර නිල් මල දෙස බලන්න. නැවත හෙමින් සිරුවේ දෑස පියාගන්න. මැලවී යන මල් වෙනුවට අලුත් නිල් පාට මල් යොදා සැමදාම මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.

වික කලක් යනවිට සිත මෘදුවන බවත් නැත්පත්වන බවත් ඔබටම පෙනේවි. නිතර තරඟ යන ළමුන්ට විශේෂයෙන් වැඩදායකය. දිනකට වාර කීපයක්ම ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන හැටියට පුරුදු කරන්න. පාඩම් කරන්නට පෙර මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.

### රතු පාට මලින් සිත පුහුණුව

අහල් 6x6 ප්‍රමාණයේ රතු පාට කඩදාසියක් මත ලස්සන රතු රෝස මලක් හෝ වෙනත් රතු පාට මලක් තබා පෙර සේම පුරුදු කරන්න.

### කහ පාට මලින් සිත පුහුණුව

අහල් 6x6 ප්‍රමාණයේ කහ පාට කඩදාසියක් මත ලස්සන කහපාට මලක් තබා පෙර සේම පුරුදු කරන්න.

### සුදු පාට මලකින් සිත පුහුණුව

පෙර පරිදිම අහල් 6x6 ප්‍රමාණයේ සුදු කඩදාසියක දැකුම්කලු සුදු මලක් තබා අභ්‍යාස කරන්න.

මලෙහි වර්ණයෙන්ම යුත් කඩදාසියක් සිතා කිරීමෙන් ඇසට ප්‍රබෝධයක් ගෙනදීමෙන් සිත තැන්පත් කිරීමට එය රුකුලක් වෙත බව ඔබට දැකගත හැකිවෙයි.

# හිස්කබලක් ආශ්‍රයෙන් සිත තැන්පත් කිරීම





මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමය සඳහා හිස්කබලක්<sup>1</sup> දෙස බලා හිඳිය යුතු බැවින් ඒවාට බිය ලබුන් විසින් නොකට යුතුය. ලක්වැසියන් නිවසෙක හිස්කබලක් තබාගෙන භාවනා කිරීමට එතරම් රුචියක් දක්වතැයි පිනිය නොහැකිය. භූත උපද්‍රව, අමනුෂ්‍ය දෝෂ ඇතිවෙතැයි අස්ථාන බියක් දක්වති. කට්ටසියෙකු තැත්නම් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ සිසුවෙකු හැරෙන්නට අන්තර්ගත මේ හිස්කබල අප්‍රයෝජන වස්තුවකි.

එහෙත් මේ මගින් සිත පුහුණු කිරීමේ අගනා ක්‍රමයක් අපගේ බුද්ධියාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා වදාරා ඇත. විශේෂයෙන්ම පැවිද්දකට නම පැවිදි කිසි මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට වටිනා භාවනා කම්පක් බැවින් එය විස්තරාත්මකව මෙහි සඳහන් කරමි. මෙම භාවනා ක්‍රමය දස අස්සබයේ දැක්වෙන අට්ඨක සංඥාවයි.<sup>2</sup>

සම්පූර්ණ ඇටසැකිල්ලක් ලබාගත හැකිනම් ඒ මැනවි. නොහැකි නම් හිස්කබලක් සොයාගත යුතුයි. එසේත් නොහැකි නම් යටත් පිරිසෙයින් එක් මිනිස් ඇට කැබැල්ලක් හෝ නිබිය යුතුයි.<sup>3</sup>

එය තැබීමට ලෑලි පෙට්ටියක් තනාගන්න. එහි ඉදිරි පසින් දොර පියනක් සවි කරන්න. ඇතුළත කඳ පාටක (කළු හෝ දුඹුරු) ගා පිළියෙල කරගතහොත් වඩාත් හොඳය. තැත් නම් කළු කඩදාසි අලවාගන්න. එසේ කරනුයේ හිස්කබල මනා ලෙස දර්ශනය වීම සඳහාය. භාවනා කර්මය ආරම්භ කරන තුරු විටින් විට හිස්කබල දර්ශනය වීම තුඩුදුසුය. එය අතින් ඇල්ලීම ද තුඩුදුසුය.<sup>4</sup> එසේ කළහොත් එයින් විශේෂ හැඟීමක් සිත් තුළ ඇතිකර ගත නොහැකි බැවින් අට්ඨක සංඥාව

1. විදුම. පිටු 67, පි.විසුම. පිටු 281

2. නිර්වාණ මාර්ගය, මොරටුවේ ප්‍රමුඛ හිමි පිටු 33, කම්.විභා. පිටු 378, 379

3. විදුම. පිටු 67, පි. විසුම. පිටු 281, විසුම (පරාක්‍රම) පිටු 679

4. මහාසති. විස්. පිටු 279

වැඩිමම උනන්දුව අඩුවී යාහැකිය. නිමිත්ත ලබා ගැනීමට ද දුෂ්කර බව මනන තබාගත යුතුයි. හිස්කබල නිතර දැකීම නිසා පොතක් දෙස බලන විට ඇතිවන හැගීමකට වඩා විශේෂීය හැගීමක් ඇති නොකරන බැවින් පෙට්ටිය සාදා නිමවන තුරු හිස්කබල යමකින් වසා තබන්නේ නම් මැනවි.

පෙට්ටිය සාදා නිමකර කිසිවෙකුට එය පෙට්ටියේ තැන්පත් කිරීමට කිව යුතුයි. දොර පියන ඇර බැලූවිට හිස්කබලේ ඉදිරි පස පෙනෙන පරිදි එය කළ යුතුය. දැන් බලන වාරයක් පාසා හිස්කබල පෙනෙනුයේ එකම විදියටය. එවිට සිතේ මැවෙන සංඥා ප්‍රතිබිම්බය ද එකම වේ. භාවනා කර්මයට කලින් හිස්කබල දර්ශනය වීම නොකළ යුතුයයි සඳහන් කළේ එම කරුණක් සලකාගෙනය.

### භාවනා කරන පිළිවෙල

එම පෙට්ටිය තමාට අයි 5 ක් පමණ ඉදිරියෙන් තබා, සියලු සත්ත්වයනට පළමුකොට ස්වල්ප වේලාවක් මෙන් වඩා හිස් කබල දෙස මිනිත්තු 2 ක් හෝ 3 ක් බලා හිඳ දැස් පියා ගන්න. 'අට්ඨි..... ථේඨි' යනුවෙන් නැවතීමලේ මෙනෙහි කරමින් (සිතමින්) සිටින්න. සිත වෙනතක යයි නම් නැවත දැස ඇර ස්වල්ප වේලාවක් හිඳ දැස් පියාගන්න. මෙසේ පැය භාගයක් හෝ පැයක් අභ්‍යාස කොට පෙට්ටියේ දොර පියන වසන්න.

පසු අවස්ථාවක ද මෙසේම පුහුණු කරන්න. මෙසේ වාර කීපයක් කරන විට හදිසියේම හිස්කබලක් පෙනෙන්නට වෙයි. සමහරවිට නින්දේ ද පෙනෙන්නට වෙයි. සමහරවිට ඇටපැකිල්ල ආදිය ද පෙනෙන්නට වෙයි. ඒ පෙනෙන කිසිදෙකට බිය සැක ඇති නොකොට භාවනා වඩනු. නින්දෙන් බියවීමක් හෝ තැනි ගැනුමක් ඇතිවුවහොත් මෙමු භාවනා වඩනු. බුදුගුණ හෝ පුහුණු කරනු. එවිට පහවී යයි.

මේ භාවනාව තුළින් සිතේ පුදුම විදියේ සන්තිදියාවක් දැකගත හැකිය. රාගයාගේ පහවීමක් මානසාගේ දුරුවීමක් අල්පේව්ව බවත් අභ්‍යාස කර වික දිනකින්ම තමාටම අත්දැකිය

හැකිවනු ඇත.

පැවිද්දෙකු නම් මහණකම ද එල සහිතය. වෙහෙස, දැවිලි ඔවුනට තැන. ඔවුහු අමෘතය වලඳන්. මෙම භාවනා ක්‍රමය අසුබ භාවනාවක්ම පමණක් නොවේ. දෙතිස් පිළිකුල් කොට්ඨාශයේ එකක් වන 'අවිඨි' (ඇට) අරමුණු කරන බැවින් කායගතාසනි භාවනාවක් ද වෙයි.

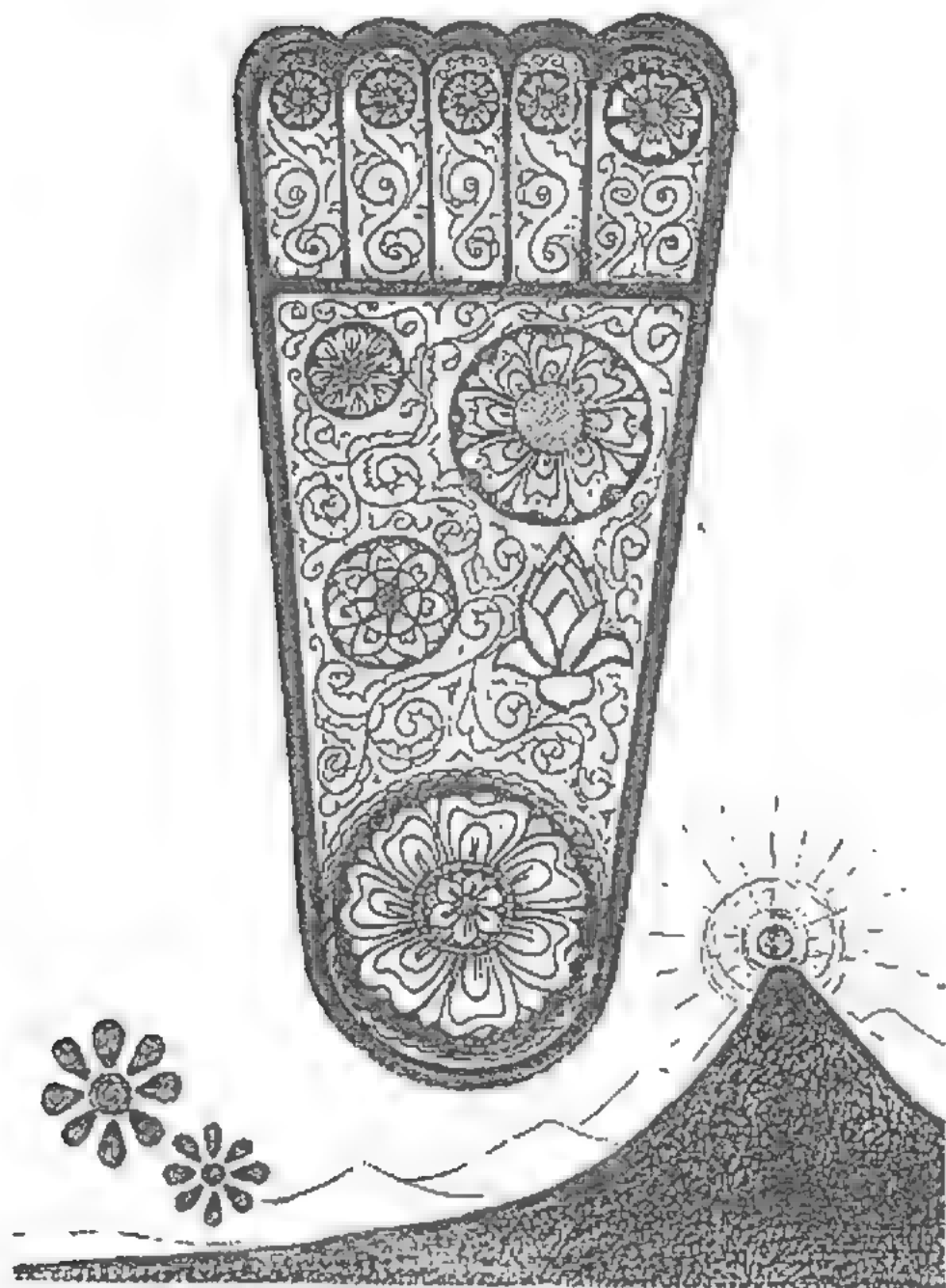
බුදු හිමියෝ 'යමෙක් කායගතා සනිය නොවලඳන් ද ඔවුහු අමෘතය නොවලඳන් යමෙක් කායගතාසනිය වලඳන් ද ඔවුහු අමෘතය ද වලඳන් යනුවෙන් පෙන්වා වදාළ සේක.<sup>5</sup>

මෙසේ අභ්‍යාස පුරුදු කිරීමෙන් පෙරකී 'නිමිත්ත' ලැබුණ හොත් තවදුරටත් අනුණු කිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය ද ලබාගත හැකිවෙයි. නිවන් ද ලැබිය හැකිවෙයි.

---

5. කම්.සං. පිටු 140, අංගුත්තර නිකාය 1 ඒකක නිපාතය බු.පි.පි.පි.  
(18) පිටු 93

# බුදු ගුණ භාවනාව



බුදුන්වහන්සේ ගැන නොදන්නා කෙනෙකුට බුදුගුණ භාවනාවක් කළ නොහැකිය. ගුණ චක්‍රනයේ ගුණයන් ගැන සිතීමට හැක්කේ ඒ ගුණවතුන් පිළිබඳ අප දැනගතහොත් පමණි. එක්කෝ ආශ්‍රය කර කෙබින්නෙක් දැයි කේරුම් ගත යුතුයි. නැතහොත් පසා දැනගත යුතුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් ජීවිමානව නොමැති බැවින් අපට ආශ්‍රය කිරීමේ භාග්‍යය නැත. දැන් පපට කළ හැක්කේ අපා දැනගැනීම පමණි. එදා සිටි හික්මුන් වහන්සේලා උන්වහන්සේ ලිහිල්ම ආග්‍රය කළ බැවින් උන්වහන්සේ පිළිබඳව උන්වහන්සේගේ ගුණයන් පිළිබඳව හොඳින්ම දැන සිටියහ.

මහා ප්‍රාඥ සැරියුක් මහරහතන් වහන්සේ දිනක් 'භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ කරම් ගුණසම්පන්න කෙනෙකු මේ තුන් ලොවෙහිම නොවූ විරූය,' යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළ විට, අපගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්, එසේ ප්‍රකාශ කිරීම නොකළ යුතු බවත්, තේරු බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද එම ගුණයන්ගෙන්ම යුත් බවත් වදාළ සේක.<sup>1</sup>

බුදුවරයෙකුගේ ගුණ බුදුලිවනින්ම වර්ණනා කළ ද දීර්ඝ වූ කල්පය ගෙවී යනත් බුදු ගුණ නම් නොසෙවෙයි. ඒ බව,

බුද්ධොධි බුද්ධස්ස හතෙය්‍ය වණ්ණං  
කල්පමිදි වෙ අඤ්ඤ මහාසම්මනො  
කියෙථකස්පො චිර දිග මන්නරේ  
වණ්ණොත තියෙථ තථාගතස්ස යනුවෙන් දක්වා තිබේ.<sup>2</sup>

'මහණෙනි බොහෝ දෙනාගේ හිත පිණිස බොහෝ දෙනාගේ සැප පිණිස ලෝකානුසම්පාව පිණිස දෙවි මිනිසුන්ගේ අරථය පිණිස හිත පිණිස සැප පිණිස එක පුද්ගලයෙක් ලොව උපදී. මේ කවර පුද්ගලයෝ ද යත් තථාගත වූ අරහං සම්මා සම්බුද්ධයන් වහන්සේය,' යනුවෙන් අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ දක්වා තිබේ.<sup>3</sup>

1. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය, තේමස් පිටු 190.

2. සූට්ඨි මත ගුණය, පිටු 18.

3. අංගුත්තර නිකාය 1 ඒකක නිපාතය වූ. ජූ.ග්‍ර. (18) පිටු 43.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන බොහෝ පොත පත ලියැවී තිබේ. බුදුරජාණන් පිළිබඳ අපගේ දැනුම වැඩිවත්ම සුවසේ බුදුගුණ භාවනාව කළ හැක්කේය. එබැවින් ඒ ග්‍රන්ථයන් පරිශීලනය කොට බුදුරජාණන් පිළිබඳ දැනුම වැඩි කරගත යුතුයි.

'ඉතිපියො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සුගතො ලෝකච්ඡද අනුක්කරො පුරිෂ දම්ම සාරපි සත්ථා දෙව ඔනුස්සානං බුද්ධො භගවාති' යනුවෙන් උත්චහන්සේගේ ගුණයන් කල්පනා කළ යුතුයි. නිකර මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙම භාවනාව බුද්ධානුස්මතිය නමින් හැඳින්වේ.<sup>4</sup>

අරහං	- කෙලෙසුන් නැසූ
සම්මා සම්බුද්ධො	- ස්වයම් භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ
විජ්ජාචරණ සම්පන්නො	- විද්‍යාවෙන් හා උතුම් හැසිරීමට ලිත් සමත්විත
සුගතො	- යහපත් වූ (නිවන්පුර) ගමන් ඇත්තාවූ
ලෝකච්ඡද	- ලෝකස්වභාවය අවබෝධ කලාවූ
අනුක්කරො පුරිෂදම්මසාරපි	- පුරුෂයන් දමනය නිරිමේ උත්තරීතර කෙනෙකු වූ
සත්ථාදෙව ඔනුස්සානං	- දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වූ
බුද්ධො	- ආයථී සත්‍යයන් අවබෝධකළ
භගවා	- භාග්‍යයෙන් සමත්විතවූ

යන නව අරභාදී බුදුගුණයන් එකින් එක මෙනෙහි කරමින් සිත්තුළ වඩාගැනීම වශයෙන් මේ භාවනාව සිද්ධකළ හැකි ය.

4. බුද්ධානුස්මතිය සඳහා බලන්න, පිඡුම, පිටු 68, සිං.පිඡුම, පිටු 288, බෞද්ධ භා. පිටු 83 සම. විද්.මා.පිටු 56, සමථ.පිපස්, පිටු 28, භා. පිටු 9, නිර්වාණ මාර්ගය මොරටුවේ ප්‍රමිත හිමි, පිටු 44-188, සුවසි මහ ගුණය, ව්‍යඳිවිමල නාහිමි පිටු 2-428 කම්.සං.පිටු 36-52, කම්.විභා. පිටු 226, විද්.සං.පිටු 65, බුදුගුණ භාවනාව, තාලයෙන් අරියධම්ම හිමි, බුදුභාග්‍යුරුවෝ, ගනේනම් සරණංකර නාහිමි, භගවත් ගුණය කිරුලපතේ කෝමානන්ද හිමි, පිරුවාණා පොත් වහන්සේ මුනිදාය විරසෝත් පිටු 142 (පාළි පිටු 9)

5. එම (සියල්ල)

යමක් කර පැයකට කොට සිටිත් කියාගෙන යෑම භාවනාවක් නොවේ. භාවනාවක් වන්නේ සිත තුළ එන්ට එන්ට බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියක් වැඩෙන පරිදි එය කළහොත් පමණි. එසේ කිරීමට තුවණ නිබ්බ සුතුයි. ශ්‍රද්ධාව ද නිබ්බ සුතුයි.

බුදුගුණ භාවනාව නිතිපතා කරන්නට අදහස් කරන සෙ විසින් ඒ සඳහා බුදුන් වැදීමට ස්ථානයක් පිළියෙල කරගන්නේ භම් මැනවි. බුදු පිළිමයක් තැන්පත් කළ බුදුකුටියක් අලංකාර ලෙස සාදාගන්න. ඉතා පිරිසිදු පැන් භාජනයක්, පොල්තෙල් පහනක්, සුපුදුම ඇල්ලීමට බඳුනක්, සඳුන් කුරු හා මල්වට්ටියක් පිළියෙලකොට පිරිසිදු ශීලයක පිහිටා මල්පහන් ආදිය පුද එහිම පසෙක හිඳගෙන හැකි වේලාවක් බුදුගුණමතසිකාරයෙහි යෙදෙන්න. උදේ සවස බුද්ධ චන්දනාව නොකඩවා කරන්න. චන්දනාව සඳහා කොපමණ වේලාවක් ගත්ත ද ඒ වරද නොවේ. බුද්ධ උපස්ථානය සැලකිල්ලෙන් හත්තියෙන් පිරිසිදු ලෙසින් කරන්නට ඒ ඒ ඇසිල්ලේම අපමණ බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතිවේගයක් උපදී. එයම බුදුගුණ භාවනාවක් ද වෙයි. බුදුගුණ මස්සේ භාවිතවූ සිත කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිඳෙයි. එයම ශිභුගේ විමුක්ති මාර්ගය ද වෙයි.

සිහි කළොත් ගුණ මූනි  
බියදුක් නැසෙයි සැනකිනි  
නිවයි සැම බව ගිනි  
වඩව බුදුගුණ සිතේ අදරිනි

පිඳදා සියලු බව බැමි නිසි මගින් සොඳ  
විඳදා නිවන් රහ සිඳ සැම කෙළෙස් කර  
පහදා නිවන් මග සෙත කෙළෙ එමුනි සඳ  
සැමදා වදිමි හිමි ඔබ පා බැතින් හඳ

(කවි-අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමි)

## ධර්මයේ ගුණ සිතීමෙන් සිත පුහුණුව

බුද්ධගෝටරවු රසවත් දෙයකි. සත්‍යය මත පදනම් වූ ඉගැන්විල්ලකි. පිළිපදින්නාට එය ලෝකික වශයෙන් ද සුවය ලභා කරදෙන අතර ලෝකෝත්තර පරම සුවය ද උදාකර දෙයි. ධර්මය ආරක්ෂකයෙකු බිඳුය. ඖෂධයක් බිඳුය. මැණික්කයක් බිඳුය. සන්නාහකයක් බිඳුය.

ධර්මයේ ගුණ අව්‍යාජ ලෙස මෙනෙහි කළ හැක්කේ ඒ ඉගෙන පිළිපදින්නන්ටය. කමාවම් එහි ගුණ දැනෙන බැවිනි. ධර්මය නම් කුමක්දැයි දැනගැනීමට බොහෝ සේ දහම් පත් පොත් කියවිය යුතුය. එක්කෝ හරියාකාරව භාවනාවක් වැඩිය යුතුයි. මේ දෙකින් තොරවුවෝ ධර්මය යැයි අන්තනෝමකික අදහස් දරති.

ධර්මය නම් පළල් තේරුමක් දෙන වදනකි. නියාම ධර්ම යන තත්හි අදහසක් ද අකුශල ධර්ම නියතවිට අන් අදහසක් ද කුශල ධර්ම යන තත්හි තවත් අදහසක් ද අභිධර්ම යන තත්හි වෙනත් අදහසක් ද දනවයි. බුද්ධත්වහත්පේ ධර්මය යනුවෙන් අදහස් කළේ කුමක්දැයි විමසිය යුතුයි.<sup>6</sup> ධර්මය යන්නට නිරවචනයක් දීම එකකි. ධර්මය අවබෝධ කිරීම අනිකකි.

බුද්ධරුද්ධත්වේ ධර්මය,

ස්වාක්ධාතය - මනාකොට දේශනාකරන ලද්දකි  
සංදිට්ඨිකො - කමා විසින්ම දැක්ක යුතුය.

6. සන්සුන් සිත පිටු 67

7. ධම්ම, මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාටර් බලන්න



අකාලිකො - කල්තොයවා එළ දැකිය හැකිය.  
 ඒහිපස්සිකො - 'එව් බලව' කියා දැක්විය හැකිය.  
 ඔපනයිකො - සිත්හිලා දැරිය යුතුය.

පච්චත්තං වේදිතතිනො විඤ්ඤාහි - නුවණැත්තන් විසින්  
 ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනුයි.

'ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සංදිට්ඨිකො අකාලිකො  
 ඒහි පස්සකො ඔපනයිකො පච්චත්තං වේදිතතිනො විඤ්ඤා හි'  
 යනුවෙන් ධර්මයේ ගුණ මෙතෙහි කළ යුතුයි.<sup>8</sup> නියමාකාරයෙන්  
 එසේ මෙතෙහි කරන්නාහට ධර්මමය ප්‍රියියක් ඇතිවෙයි.  
 හිත සන්ධිදෙයි. ස්ලේශයෝ පහව යයි. මෙම භාවනාව  
 ධම්මානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.

8. ධම්මානුස්මෘතිය සඳහා බලපෑන. විජුම. පිටු 69, සිං. විජුම. 319  
 සූට්ඨි සහ ඥාණය, චන්දවිමල භාසිති පිටු 429-488, කම්.විහාර. පිටු  
 236-242, ධම්ම. පිටු 146 කම්.සං. පිටු 34 සහ 53-63, නිර්වාණ  
 මාර්ගය මොරටුවේ සුමන හිමි පිටු 147-163

## සහ ගුණ අනුව සිත පුහුණු කිරීම

කාමත් පොදුවූ ප්‍රියශීලීවූ යම් ජන කොට්ඨාසයක් වේ ද ඒ සහරුවනයි. මනුෂ්‍යයා උදෙසා සේවයට කැපවූ පුණ්‍යක්ෂේත්‍රය සංසරත්නයයි. මනුෂ්‍යයාට හොඳ තරක කියා දෙන්නේත් අනුශාසනා කරන්නේත් නික්මුන් වහන්සේලාය. දාන, භිල, භාවනා ආදී පින්කම් කරගැනීමට මහ සලසන්නේ මේ මුරදේවතාවුන් වහන්සේලාමය.

බුද්ධත්වයෙන් පසු බුදුරදුන් වැඩ සිටියේ හතළිස් පස් වසරකි. අද වෙනතුරු වසර දෙදහස්පන්සිය ගණනක් කියැවේ ධර්මය රැකගෙන ආවේ හික්මුන් වහන්සේලාය. බුදුරදුන් පිරිනිවිය ද සද්ධර්මය තවත් පවතිනුයේ සහරුවන නිසාමය.

‘සුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ උප්පටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ ආර්ථි පටිපන්නෝ හගවතෝ සාවක සංඝෝ යදිද්-වත්තාරි පුරිස යුගාති ථේඨි පුරුෂ පුග්ගලා එසහගවතෝ සාවකසංඝෝ ආහුනෙය්‍යෝ පාහුනෙය්‍යෝ දක්ඛිනෙය්‍යෝ ඥජ්ජලිකරණියෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤත්මස්සත්තං ලෝකස්සාති’ යනුවෙන් සංසරත්නයේ ගුණ මෙනෙහි කළ යුතුයි.<sup>9</sup> මෙය සංඝානුස්මෘතිය තමන් හැඳින්වේ.

සුපටිපන්නෝ - මනාව පිළිපත්

උප්පටිපන්නෝ - සෘජුව පිළිපත්

9. විචුළු. පිටු 69, පි. විසුම. පිටු 328, කම්.ප්‍රකාශිත 243-249, කම්.සං.පිටු 64-74 සුචි පි මහ ගුණය පන්දම්මල කාමිති පිටු 504-587, චිරවාස මාර්ගය මාර්ග්‍යවේ ප්‍රමාණ නිමි පිටු 163-172

- ක්‍රියාපටිපත්තෝ - නිවනට පිළිපත්  
 සාමිතිපටිපත්තෝ - ගෞරව උපස්ථාන ලැබීමට සුදුසු  
 ප්‍රතිපදාවෙහි පිළිපත්  
 ආනුෂංගිකයෝ - දුරස්ථ ගෙනෙන ප්‍රත්‍යය පිළිගැනීමට  
 සුදුසු  
 පානුෂංගිකයෝ - ආගන්තුක සන්කාප ලැබීමට සුදුසු  
 දක්ෂිණෙයෝ - වන්දනාමානාදියට සුදුසු  
 අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේත්තං ලෝකස්ස - ලෝකවාසීන්ගේ  
 උතුම් පින්කෙතක් මු

සංසරත්තයේ ගුණයන් නිතර සිහිනිරීම, නිසර සිහෙහි  
 වඩා ගැනීම නිසා අපමණ භක්තියක් ඇතිවෙයි. ප්‍රියයන් සිහි  
 සන්සිඳීමත් ඇතිවන නිසා ක්ලේෂයෝ පහවී යයි.

## තමාගේ සිල ගුණය අනුව සිත පුහුණු කිරීම

මේ යඳහා තමා හොඳ සිල්වකෙකු, යහපත් චරිතයකින් යුත් කෙනෙකු විය යුතුයි. පංච සිලයෙහි හෝ තමා ආරක්ෂා කරන සිලයෙහි මනාකොට පිහිටා එම ගුණය නිතර සිහිමෙන් මේ භාවනාව කළ හැකිවෙයි.<sup>10</sup> සිල්වතාට විපිළියර භාවයක් හෝ බියක් හෝ අසහනයක් නැත. වෙනත් භාවනාවකින් හෝ ඵල දැනිය හැක්කේත් ඔහුටමය. සිල්වතා හැම ලැබීමකටම හිමිකාරයෙකි. මෙම භාවනාව ශිලානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.

**තමාගේ පරිත්‍යාග ගුණය මත සිත පුහුණු කිරීම**

මේ යඳහා තමා හොඳ පරිත්‍යාගශීලී කෙනෙකු විය යුතුය. නිතරම අනුනට දීමට සිත් ඇත්තෙකු විය යුතුය. එම ගුණය නැවත නැවත ආවර්ජනා කිරීමෙන් සිත මනාකොට පිරිසිදු වේ. මෙම භාවනාව ජායානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.<sup>11</sup>

**දෙවියන්ගේ ගුණ අනුව සිත පුහුණුව**

කෝප නොවීම, යක්ෂ චට්තය, පරිත්‍යාගය යන කරුණු තුන නිසාත් කෙනෙකුට දේවත්වයට පත්විය හැකිය. ශිලාදී ගුණකෘත දෙවියෙක් විය හැකිය. පුණ්‍ය මහිමයෙන් ලැබෙන ඒ දේවත්වය ගැන සිත පැවැත්වීම මෙතෙහි නිර්ම මේ භාවනාවයි. මෙය දේවතානුස්මෘතිය නමින් හැඳින්වේ.<sup>12</sup>

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, ශිල, ඡාග, දේව පිළිබඳ ඉහතින් දැක්වූ භාවනා සය ජානුස්සති භාවනා නමින් හැඳින්වේ.

10. විඤ්ඤ. පිටු 70, සිං. විදුම. පිටු 333, කම්.පං. පිටු 75,

11. විඤ්ඤ. පිටු 70, පිං.විදුම. පිටු 335, කම්.පං. පිටු 85

12. විඤ්ඤ. පිටු 70, සිං. විදුම. පිටු 337, කම්.විනා.පිටු 292

## මරණානුස්මෘති භාවනාව

මෙම භාවනාව නුමුණැත්තන්ටමය. අන් අය පරණය ගැන සිතීමට රුචියක් නොදක්වති. ඉපදුන හැම කෙනෙකුම කවදා හෝ මේ මරණය අත්දැකිණු ඇත. සියල්ලෝම මරණයට පත්වෙති. සියල්ල මරණයෙන් කෙළවර වෙයි. සමහරෙක් මුළු කුස තුළදී ද අසෙක් ලෙරු කල ද නව සමහරෙක් තරුණ කල ද තවත් අයෙක් මැදි වියේදී ද අසෙක් මහලු කල ද මරණයට පත්වෙයි.<sup>1</sup>

බලයක් ඇත්තෝ ද තැත්මත් ද නිලයක් ඇත්තෝ ද නැත්තෝ ද දුප්පතුන් ද පොහොසතුන් ද ගැහැණු ද පිරිමි ද ශාන්තුවරයෝ ද දාමරිකයෝ ද වරදකරුවෝ ද නිවැරදිකරුවෝ ද පැමිණිලිකාරයෝ ද විත්තිකාරයෝ ද රෝගියෝ ද වෛද්‍යවරයෝ ද ඇමතියෝ ද රජවරු ද මරණයට පත්වන්නාහ. මෙයින් ගැලවිය නොහැකිය. ජීවිතය මරණය කෙළවර ඇත්තකි.<sup>2</sup>

ශුද්ධාචාර්ය ද කුණුබුරුව ද බල්ලෝ ද කුළුරෝ ද අලියෝ ද යකෂයෝ ද දෙවියෝ ද මරණය නියතකොට ඇත්තෝ වෙති. මෙසේ නිතර මරණය ගැන මෙනෙහි කරන්න.

මරණය විශ්ව සාධාරණ ජීවි ක්‍රියාවකි. මෙම මරණානුස්මෘතිය<sup>3</sup> වැඩිමෙන් ආත්මාර්ථකාමී පටු හැතිම ඉවත්ව පොදු බවත් අල්පේච්ච බවත් සතුටත් බුද්ධියත් ඇතිවේ.

1. කමි.විසා. පිටු 261

2. එම

3. මරණානුස්මෘතිය සඳහා බලන්න. විමුම. පිටු 72, සිං.විසුම.පිටු 343, කමි. විසා. පිටු 261-277, කථි සං. පිටු 90-138, පමි.විද්ව. පිටු 71 බොදධ හා. පිටු 137-144, කා. පිටු 18

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| ලොව ඇති මහ                | විපත |
| මරණය වෙය සැක              | නැත  |
| මරණය නා                   | උපත  |
| සැමට බව දැක දෙමින් කැරකෙන |      |
2. මරු යකු දැන් දැන් එයි පසු පස්සේ  
මෙලොව සැපතක් ඇත්දැයි භික්ෂු  
පින් මිස මත් පිහිටක් නැතිව යස්  
සැපතක් කෝ මේ ජර-මර අස්සේ
  3. ගෙවනා මේ දිවි තණ ගෙ පිණිසිඳක් වැනි  
විදිනා මෙසැප රැදුටු සිහිනයක් මෙහි  
පතනා මෙරුව පරව් යන මලක් වැනි  
නවනා මේ රැහුම මරු එතනෙක් පමණි
  4. මරු ආ කලට පිහිටක් මේ ලොව ඇද්ද  
පණයන කල මබට ඇති සැතපුම කීමද  
රැස්කළ ධනය අඹුදරු පිහිටක් වේද  
මබ කළ කුසල් හැර අන් සරණක් කොයිද
  5. මෙලෙසින් මරණය ගැන සිහිකරලා  
නිකරම ඒ ගැන සිහිය වඩාලා  
සැම පව් දුරලා පින්දම් කරලා  
පැමිණෙව් නිවනට පමා නොවිලා.

(නව්-අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි හිමි)

## මෙහි භාවනාව



බොද්ධ ලොකු සුඛා සෑම කෙනෙකුම වාගේ දත්තා ජනප්‍රිය භාවනාවකි. නිකුදහමෙහි 'ප්‍රේමය' නමින් මෙහිම ඒක දේශයක් පෙන්වයි. මවක් නම් එකම දරුවා දිවිපුදා නමුත් රක්තා සේ සෑම ප්‍රාණියෙකු වෙතම පතුරුවාලන සර්වත්‍යෝග්‍ය මෙහි වින්තාවක් උගන්වනුයේ බුදු දහමේ පමණි.

මිතුරන් සමග ඊර්ෂ්‍යා නොකරමින් ප්‍රියශීලීව වසන විට ද මෙම මෙන් සිතුවිල්ල වැඩේ. මෙම තම මිත්‍රත්වය බැටිනි. එසේ මිතුරන් ආශ්‍රය කරන්නා පරිවෘත්තයකින් පහතට වැටුණ ද දිවි ගැලපව, යනුවෙන් මිත්තාගිහංස සූත්‍රයෙහි<sup>1</sup> දක්වා තිබේ.

මිතුරාට වශේම හැටි යත්තටම මිත්‍රත්වය වැඩිය හැකි තම ඒ මෙම තාවතාවේ දියුණු අවස්ථාවකි. මිතුරාට මෙන්ම තම සතුරාටත් මෙන් සිත පැවැත්වීම ලෙහෙසි නොවේ. සියලු යත්තයෝ සුවිසත් මේවායි කවුරුත් කියන්නාවාගේ ඒ ගැනම අවධානයක් නොමැතිව යමෙක් මෙම තාවතාව කළැයි කිවුව ද ඒ සිද්ධ නොවේ. මෙම තාව ගැන නොද අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුයි.

### ‘පුංචි ජීවිතයක්’

දිනක් වයස අවුරුදු හතක පමණ දරුවෙක් මා, ළඟට කැඳවා සුභද්‍රා කථාකරමින් සිටියෙහි. එවිට මගේ ඇඟේ මදුරුවෙක් වැසීය. ඒ දුටු එම දරුවා ‘මං මදුරුවෙක්! මදුරුවෙක්!! මරන්න.’ කියා මහ හසින් කැගැසීය.

මගේ ඇඟේ ලේ ගොඩක් නිබෙන බවක් උා බොත්තේ ලේ බිත්දවක් පමණ බවක් උා බඩගින්නේ එන්නට ඇති බවත් මා එවිට පැහැදිලි කරදුනිමි. මෙතෙක් දරුවා එහෙම කථාවක් කිසිවෙකුගෙන් අයා නොතිබූ බැවින් මා දෙස දුදුමයෙන් මෙන් බලා සිටියෙය. මදුරුවාගේ ‘පුංචි ජීවිතයේ’ වටිනාකම දරුවා හුරුකල් කරන බෝතික්කන්ට වඩා වැඩි බව දරුවාට කේරෙන බවින් කිමි.

පසු දිනක මේ දරුවා මා දැන දවමින් ‘මම දැන් මදුරුවෝ මරන්නෙත් නෑ පිහින්නෙත් නෑ (එලවන්නෙත් නෑ කියන එකයි) උා ලේ බී යනකන් බලා ඉන්නවා’ යනුවෙන් හුරුකල් වදනින් පැවසීය. ‘මං මල්ලිවක් කියා දන්නා’ යනුවෙන් ආඩම්බරයෙන්

1. මිතුරානා පොත් වෘත්තය, මුනිදාස විරඤ්ඤ, පිටු 146



නිය. එලවා දැමීමට නම් කමක් නෑ රිදත්ත එයා' යි මම  
එවිට කිමි.

සිංහාලි හෝ අවිනිශ්චයාචිත්, වෛරය හෝ මෙත්‍රියත්,  
දැන්වීමක් හෝ සුවිචිතයත් පහසුවෙන් ළමා මනසට ඇතුළු  
කළ හැකිය.

පළමුකොට, කර්මයත්, දෙවනුව හිතවතුනට, මධ්‍යස්ථ අයට  
හා වෛරී අයටත් මෙන් වඩනු. මෙමත්‍රී භාවනාවේ<sup>2</sup> භාවනා  
විශාල නොයෙක් ආකාරයෙන් විස්තර කොට තිබේ. ඒ සියල්ලෙහි  
මූලික අදහස එකක්මය.

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා,  
කරහ නැත්තෝ වෙත්වා,  
දුක් පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා,  
බිය උවදුරු නැත්තෝ වෙත්වා,  
සුවපත් වෙත්වා,  
කිසිවෙක් කිසිවෙකුට වෛර නොකෙරෙත්වා,  
හිංසා නොකෙරෙත්වා,  
අවමන් නොකෙරෙත්වා,

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, යනාදී වශයෙන් මෙමත්‍රීය  
වඩනු. මෙමත්‍රී භාවනාවේ ආර්ථිකය යට දැක්විණි. (බලන්න  
පිටු 23 සහ 49)

මෙත්තාවිහාරී යො පිත්ඛු  
පසන්තො බුද්ධ සායනේ  
අධිගච්චෙ පදං සත්තං  
සංඛාරුපයමං සුඛං<sup>3</sup>

2. විමුච්ච, පිටු 75, සිං. විසුම. පිටු 433, භා. පිටු 12, සමථ. විපස්. පිටු  
36 බොද්ධ භා. පිටු 91-114, සම.විදමා. පිටු 61, කම්.සං. පිටු 170-  
220, අභි.මාර්.පිටු 440, කම්.විභා.පිටු 314-329, බුදු දහමේ අධ්‍යාත්මය  
ශ්‍රී කල්‍යාණ ධර්ම ග්‍රන්ථකාර මණ්ඩලය, මෙමත්‍රී භාවනා මාර්ගය,  
බුද්ධයෝම හිමි (අම්පස් අංක 128) 1981, පිරිත් තුන් සූත්‍රය, කරුණාමෝදර  
පියරත්න හිමි පිටු 29 පිරුවානා පොත් වහන්සේ, මුනිදාස විරකෝත්  
පිටු 143 (පාලියෙන් පිටු 13)

3. සමමපද. පිත්ඛු වර්ගය (ධම්මපදය, සිංහලවල පිටු 204)

මෙම විහරණයෙන් යුත් යම් නික්මවන බුදු සමුත්ති පැහැදිලි ද හේ සංස්කාරයන්ගේ සංසිද්ධි නම්වූ නිවන් සැපයට පැමිණේ.

ඒවිටරා සංසාතමත්තමිති වෙ හික්ඛවෙ හික්ඛු මෙත්තං විත්තං භාවෙති අයං වුච්චති හික්ඛවෙ හික්ඛු අරිත්තරුදානෙ විහරිති සත්ථුසාසනකරො ඔවාදපනිකරො අමොසං රථං පිණ්ඩං භුඤ්ජති. කො පනවාදො යෙ තං බහුලිකරොන්ති ති, යනුවෙන් දක්වා තිබේ.<sup>4</sup> එහි තේරුම මෙසේයි.

මහණෙනි, ඉදින් මහණ කෙම අසුරු සැණක් පමණ කාලයකුදු මෙන් සිත වඩා නම් මහණෙනි මේ මහණ නොසිස්සු ධ්‍යානයෙන් යුතුව වෙසේ යයි කියනු ලැබේ. ශාස්තෘ ශාසනය කරන්නේ අවවාදය පිළිපදින්නේ නොසිස්සු රථින් ලබන සිවුපසය වලෙයි. යම් කෙනෙක් මෙමුය බහුලව වඩන් නම් අනුසස් ගැන කවර කථා ද?



## ආනාපාන සති භාවනාව



ආනාපාන සති

MINDFULNESS OF BREATHING

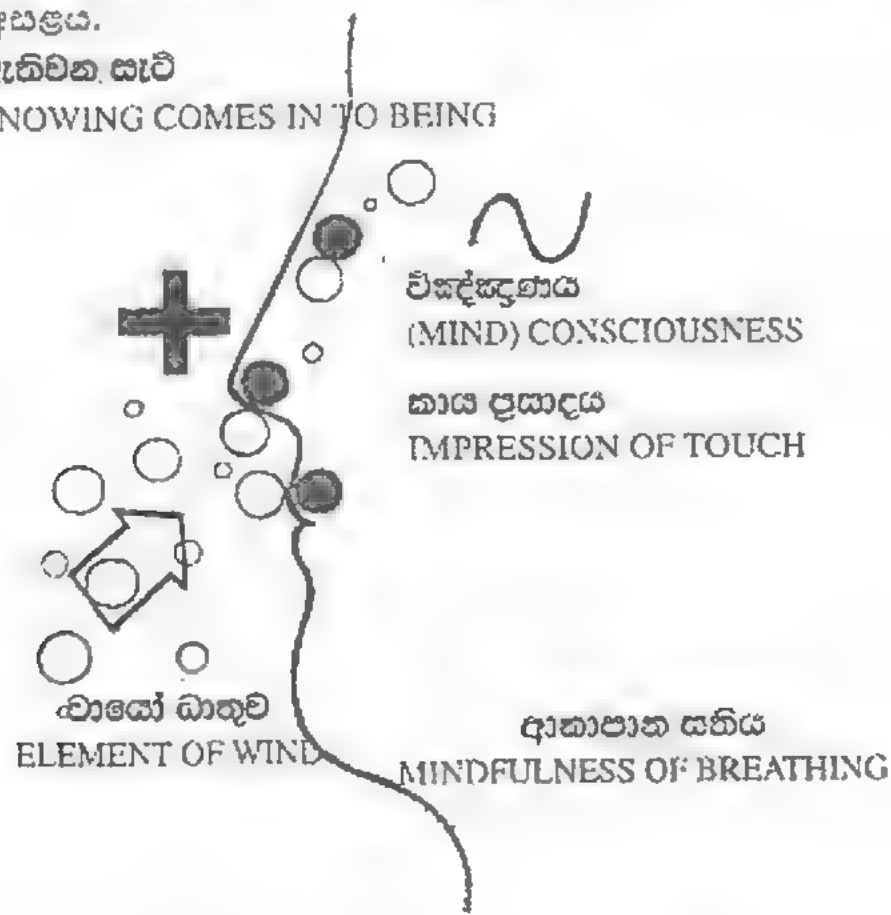
හුස්ම ගැනීම හෙළීම පිළිබඳ පිහියෙන් යුක්තව සිටීම ආනාපාන සතියයි.<sup>1</sup> හුස්ම ගැනීමේදී තාපයේ කවර ස්ථානයක ස්පර්ශ හැප් දැයි පළමුකොට විමසීමත් විය යුතුය.<sup>2</sup> පායාසයෙන් හුස්ම ගැනීම කොට මෙය පෙනීමට නොයායුතුයි. තාපය වෙන සිත යොමා සිටීමෙන් වාතය තාපයේ හැඟී ඇතුල්වන පිටවන ස්ථානය දැනෙන්නට වෙයි.

1. සමථි, විපස්, පිටු 10, ටිබ්බ. පිටු 71, පි.විසුම, පිටු 392, සමථිද, පිටු 33, බෞද්ධ භා. පිටු 150-169, ආනාපානසති භාවනාව, නාදයනේ පරියාධර්ම නිමි ආනාපාන සතිය, මධ්වේ පඤ්ඤාසිංහ නාහිමි, චතු සති, පිටු 106, ලක්.පාටි, පිටු 98
2. සමථි, විපස්, පිටු 10, සති, විපස්, පිටු 31.

එය එක් එක් අයගේ නාසය පිහිටා ඇති ස්වභාවය අනුව නාසය ඇතුළත හෝ නාසයේ කෙළවර හෝ උඩුකොළ අසල<sup>3</sup> හෝ වෙයි. නාසය කෙටි හා ඉදිරියට තරමක් තොරා ඇති අයගේ එම දැනීම නාසය ඇතුළත වෙයි. නාසය සිහින් දිගැටි අයගේ නාසයේ අගය. නාසය වක්ටි ඇති අයගේ උඩු කොළ අසලය.

දැනීම ඇතිවන සැටි

HOW KNOWING COMES IN TO BEING



එම ස්පර්ශය ඔස්සේ සිත තැන්පත් කිරීමට මතු කියැවෙන කරුණ අනුගමනය කරන්න. කරුණු තුනක එකතුවීම නිසා අපට හුස්ම ගැනීමේ දැනීම ඇතිවෙයි.<sup>4</sup> වාතය, නාසප්‍රසාදය (කයේ ස්පර්ශයට සංවේදී ස්ථාන), විඤ්ඤාණය යන තුනේ එක්වීමෙන් හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ සංවේදනය අපට ඇතිවෙයි.

3. ලක්.පාඪ.පිටු 98, සමය.විපස්.පිටු 10  
4. සං.විප.පිටු 34

මෙම ගාථනා ක්‍රමය නොයෙකුත් කල්පනාවලින් පිහින  
 වනාස ඉන් මුදවා ගැනීමටත් නපුරු සිනිවිලි බැහැර කිරීමටත්  
 පැහැදිලි මනසක් ගොඩනගා ගැනීමටත් බුද්ධි වර්ධනයටත්  
 උපයෝගී කරගත හැකිය. බොහෝ ප්‍රතිඵලදායක ව්‍යායාමයකි.<sup>5</sup>  
 එය කරන අනුපිළිවෙල මෙසේයි.

සිහියෙන් යුක්තව හුස්ම ගැනීම (සතොච අස්සසති)

සිහියෙන් යුක්තව හුස්ම හෙළීම (පතොච්ඡස්සසති)

දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා විට දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව දැනගැනීම  
 (දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමිති පථානාති)

දීර්ඝව හුස්ම හෙළන විට දීර්ඝව හුස්ම හෙළමිසි දැනගැනීම  
 (දීඝංවා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමිති පථානාති)

කෙටිව හුස්ම ගන්නා විට කෙටිව හුස්ම ගනිමිසි දැනගැනීම  
 (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමිති පථානාති)

කෙටිව හුස්ම ගන්නා විට කෙටිව හුස්ම ගනිමිසි දැනගැනීම  
 (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමිති පථානාති)

කෙටිව හුස්ම හෙළන විට කෙටිව හුස්ම හෙළමිසි දැනගැනීම  
 (රස්සංවා රස්සසන්තො රස්සං පස්ස සාමිති පථානාති)

හුස්ම ආයාසයෙන් දික්කිරීමට හෝ කෙටි කිරීමට නොයා  
 යුතුය. එය ස්වාභාවිකවම ගන්නා අකර මෙසේ දික් කෙටි බව  
 පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම මෙහි අදහසය.

සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගැනීම දැනගනිමින් හික්මීම

(සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)

හුස්ම හෙළීම සම්පූර්ණ වශයෙන් දැනගනිමින් හික්මීම

(සබ්බකාය පටිසංවේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති)

උප සන්තූන්ව හිඳිනා විට සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියකට  
 හුස්ම ගැනීම් වාර පහළොවක් (15) පමණ සිදුකරයි. හුස්ම  
 ගැනීමකට තත්පර දෙකක පමණ කාලයක් ගතවෙයි.  
 සම්පූර්ණයෙන් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දැනගැනීම යනු මෙම

තත්පර දෙකකට කාලය තුළම හුස්ම ගැනීම මත සිතිය පවත්වා ගැනීමයි. හුස්ම හෙළීම පිළිබඳව ද මෙසේමය. මේ සඳහා දැඩි ආයාසයක් නොගත යුතුයි. එසේ කළහොත් සිත විෂමජන වෙයි. සම්පූර්ණයෙන් හුස්මයේ ක්‍රියාවලිය දකින තුරු විකේන්ද්‍රීක සිත පුහුණු කළ යුතුයි. සිත තැත්පත් කිරීම යනු මානසික ගාස්තුවකි. එය බලහත්කාරයෙන් කළ හැකි වැඩෙක් නොවේ. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාව නිරස කරගෙන ඇත්තේ එය නිසියාකාරව ඉගෙන නොගෙන භාවනා කරමයට බැසීම හේතුවෙනි.

සිත චේතනක නොද්‍රව්‍ය මෙසේ සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම කළ හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙනවිට මතු කියැවෙන ක්‍රමය පුහුණු කළ යුතුයි.

හුස්ම ගැනීම සන්සිදුවමින් හුස්ම ගනිමිනි හික්මීම  
(පස්සමිතයං කායසංඛාරං අස්සසිසාමිති පික්ඛති)

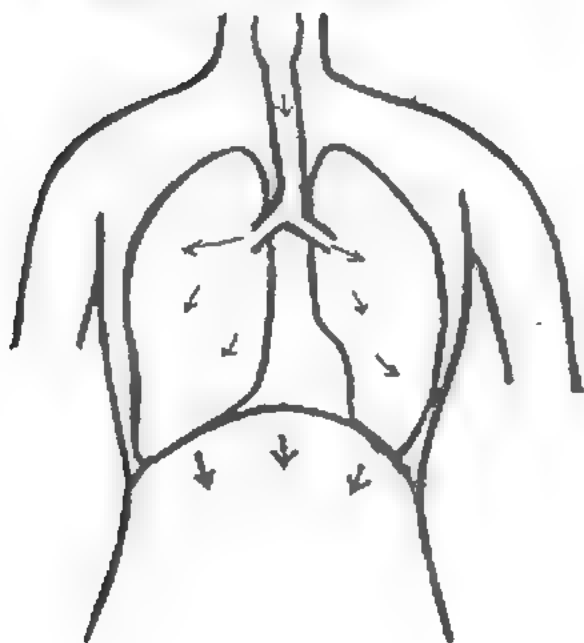
හුස්ම හෙළීම සන්සිදුවමින් හුස්ම හෙළමිනි හික්මීම  
(පස්සමිතයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමිති පික්ඛති)

හුස්ම ගැනීමේ ධීලාරික (ගොරෝසු) භාවය තුනී කරමින් හුස්මය තැත්පත් කිරීම සන්සිදුවීම යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. අප ඉක්මනින් දිවයන විට හුස්ම ගැනීම බෙහෙවින්ම ධීලාරික වෙයි. දිවීම නතරකොට තැත්පත්වුවිට ක්‍රමක්‍රමයෙන් හුස්ම ගැනීම සන්සිදුවීමට පත්වෙයි. මෙසේම භාවනා කරන්නාගේ සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තැත්පත් වනවිට හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය තවදුරටත් සන්සිදුවීමට පත්වෙයි.

හින්දු යෝග ක්‍රමවල දැක්වෙන හුස්ම වික වේලාවක් නවතාගෙන සිටීම (හුස්ම අල්ලා සිටීම) ආදී දේ නොකරනු. එය කරියට ද අහිතකරය. බ්‍රිහත් වහන්සේගේ ක්‍රම වන ශාර්වික මානසික චිරෝතිකාවයට ද හේතුවේ.

# හුස්ම ගැනීම හෙළීම නිසා සිදුවන උදරයේ චලනය ඇසුරින් විදර්ශනා භාවනාව

සති  
MINDFULNESS





මෙය ශ්‍රේෂ්ඨ විදර්ශක<sup>1</sup> භාවනා ක්‍රමයකි. සමථ භාවනාවෙහි මෙන් හුස්ම ගැනීම මත පමණක් සිහිය පැවැත්විය යුතු නොවේ. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මේ ක්‍රමය වැඩි වශයෙන් පුහුණු කරවනු ලැබේ.

**මේ සඳහා පිළිවෙල මෙසේය :**

හුස්ම ගැනීම නිසා උදරයේ නාභිය පෙදෙසේ ඉදිරියටත් පසුපසටත් වන චලනය මූලික (ප්‍රධාන) වශයෙන් අරමුණු කරගනු ලැබේ.<sup>2</sup> පසු පෙදෙසෙහි (උර පෙදෙසෙහි) වන චලන ගණන්ගනු නොලැබේ. උදරයේ චලනය බැලීමේදී පිම්බෙනවා-තැකිලෙනවා<sup>3</sup> යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් (සිතමින්) හිඳිය යුතුයි. කල්පනාවක් ආරම්භ වී 'කල්පනාවක්..... කල්පනාවක්.....' යනුවෙන් සිතා තැවත හුස්ම වෙත සිහිය පැවැත්විය යුතුයි. තැවත මෙසේ 'පිම්බෙනවා.....තැකිලෙනවා.....' යනුවෙන් සිතමින් සිහියෙන් යුක්තව සිටින විට පසේ හෝ ශරීරයේ යම් තැනක වේදනාවක් දැනුනොත් 'වේදනාවක්..... වේදනාවක්.....'<sup>4</sup> තැනහොත් 'වේදනයි..... වේදනයි.....' යනුවෙන් එය අවසන්වී යන තෙක් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එසේ අවසන්වූවායින් පසු හුස්ම වෙත සිත රැඳවිය යුතුයි.<sup>5</sup>

මෙසේ පැමිණෙන අරමුණු තෙ නොහැර මෙනෙහි කරමින් අවසන් වූවායින් පසු මූලික අරමුණ වන උදරයේ චලනය වෙත සිත යොමුකිරීම මේ ක්‍රමයයි. මුලින් දැක්වූ ආනාපාන සති භාවනාවේදී එසේ කරනු නොලැබේ.

භෝවර්ථන අරමුණු අවසන්වන තුරුම මෙනෙහි කළ යුතු බව සැලකිල්ලට ගතයුතුයි. දෙතුන් වතාවක් සිතා හුස්ම

1. බලන්න පිටු 64. සමථ, විපස්. පිටු 4, 13

2. කම්.විභා. පිටු 109

3. සමථ. විපස්. පිටු 15. සං.භාව.පිටු 28, විපස්.භා.පිටු 2

4. බෞද්ධ භා. පිටු 223.

5. එම 223 පිටු

වෙන නොයා යුතුයි. නමුත් දෙකුන් වතාවක් මෙනෙහි කිරීමෙන් අරමුණු නොදැනී යත් නම් හුස්ම වෙන සිත යොමු කිරීම කළ යුතුයි. භාවනා අත්‍යය පළමු ටිකාවට ආරම්භ කරන කෙනෙකුට පැමිණෙනුයි සිතිය හැකි අරමුණු කිපයක් හා ඒවා මෙනෙහි කළ යුතු පාකාරයක් පහත දැක්වෙයි.<sup>6</sup>

**මෙනෙහි කිරීම (CONTEMPLATE)**



වේදනා	වේදනයි..... වේදනයි.....
කල්පනා	කල්පනාවක්..... කල්පනාවක්.....
නිරිවැටීම	නිරිවැටෙනවා..... නිරිවැටෙනවා.....
රත්වීම	රත්වෙනවා..... රත්වෙනවා.....
සෙලවීම	සෙලවෙනවා..... සෙලවෙනවා.....

6 විස්තරයක් පදනා බලන්න. විසස්සනා භාවනා ක්‍රමය, මහාචාර්ය සියාසෝ නාහිමි සමඟ විසස්සනා භාවනා, මහාචාර්ය සියාසෝ නාහිමි, පොරාහික සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය, චරිතයාගේ චන්ද්‍රිකා නාහිමි, විදර්ශනා භාවනා උපදේශය කනට්ටිප්පේ සුමනිපාල මාහිමි, Practical insight Meditation, By the Venerable Mahasi Sayadaw. Living Buddhist Masters, Jack Kornfield. පිටු 50-81

නිදිමත                      නිදිමතයි..... නිදිමතයි.....  
 කම්මැලිකම්              කම්මැලියයි..... කම්මැලියයි.....  
 ශබ්ද                      ශබ්දයක්.....ශබ්දයක්.....  
 (බාහිරින් පැමිණෙන ශබ්ද)

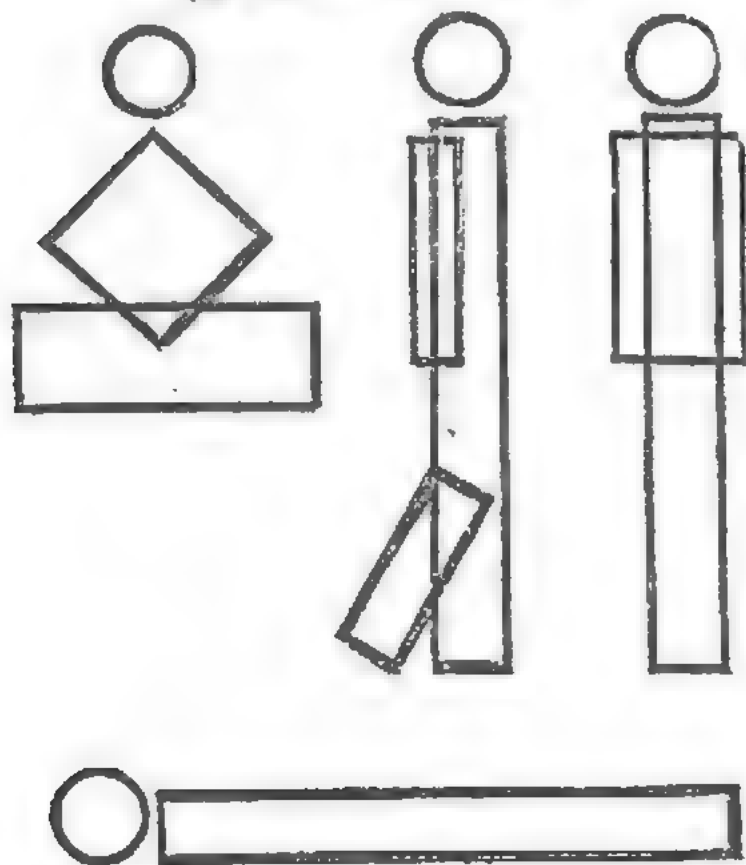
මෙසේ ඒ ඒ අරමුණු යෝග්‍ය ආකාරයට මෙතෙහි කරනා වේදනාවක් ඉවසිය නොහැකි තරමට වැඩි වෙත් නම් පා වෙනස් කරනු නැවුන් එසේ කිරීමේදී එය ද සිහියෙන් යුක්තවම (මෙතෙහි කරමින්ම) කළ යුතුයි. ඒ මෙසේය. 'පා දිග හරිනවිට 'දිග හරිනවා..... දිග හරිනවා.....' යනුවෙන් ද නැවත නවත විට 'නවතවා..... නවතවා.....' යනුවෙන් ද සිහිය යුතුයි.

මෙසේ කළත් භාවනා කරගෙන යාමේදී පිම්බීම, හැකිලීම නොදැනෙන (අප්‍රකටවී යන) වස්තුවට පත්විය හැකිය. එවිට මුලික අරමුණ වශයෙන් යෝග්‍ය පරමුණක් ඉරියාපට භාවනා කාණ්ඩයේ වේදනායට දක්වා තිබේ. බලන්න. එම ක්‍රමය පිම්බීම හැකිලීම භාවනා අරමුණ බැලීම අපහසු උදවියට ද යෝග්‍ය වෙයි.

නැවත නැවතත් මෙසේ භාවනා කරගෙන යාමෙන් ඉහතින් දැක්වූ අපහසුතාවයන් මගහැරී පහසුවෙන් කරගෙන යාමට හැකිවේ. සමහරවිට සතුටක්, ප්‍රීතියක්, බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් පහළවිය හැකියි. ඒවා ද මෙතෙහි ක්‍රියාවට අමතක නොකළ යුතුයි. සතුටක් නම් 'සතුටක්..... සතුටක්.....' වශයෙන් මෙතෙහිකොට ඒවාට ද නොඇලිය යුතුයි. පසු සාමාන්‍යයෙන් සුව අරමුණෙහි ඇලෙයි, දුක් පරමුණෙහි ගැවෙයි. යෝගියා වනාහි සුව හෝ වේවා දුක් හෝ වේවා ඇලීම ගැටීම නැතිව උපේක්ෂාව අරමුණ බලයි. යම් පරමුණක ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇතිවන්නේ ඒ අරමුණෙහි මුද්‍රාවීම නිසායි. නුවණින් යුක්තව පරමුණ බැලීමේදී ඇලීමට හෝ ගැටීමට එහි දෙයක් නැති බව පෙනෙයි. මධ්‍යස්ථ වන්නේ එබැවිනි.

මෙම භාවනාක්‍රමයේ දී සනිපට්ඨාන සතරම එක්වරට අභ්‍යාස වෙයි. පිම්බීම, හැකිලීම මෙතෙහි කරන විට කායානුපස්සනාව ද, වේදනා, සතුට ආදිය මෙතෙහි කරන විට වේදනානුපස්සනාව ද කල්පනා මතක්වීම් පාදිය මෙතෙහි කරනවිට චිත්තානුපස්සනාව ද ශබ්ද ඇසීම, නිදිමත ආදිය මෙතෙහි කරන විට ධම්මානුපස්සනාව ද වැඩේ.

# අපගේ ඉරියව් පවතින ආකාරය අනුව සිත දියුණු කිරීම (ඉරියාවට භාවනාව)



CONTEMPLATION OF THE POSTURES OF THE BODY

මෙය බැලූ බැල්මට ඉතාම සරල අභ්‍යාසයක් සේ පෙනෙනුදු දැනටමත් මුලු කාලයම එහි යෙදීම සෑහෙන දුෂ්කර කාර්යයෙකි. එහෙත් හැඩ හැම වේලාවේම පුරුදු කිරීම නිසා මහත් ප්‍රයෝජනයක් ලැබිය හැකි බව නිව් ප්‍රකාශය.

පුද්ගලයෙකු යනු නලයක් මුට්ටන් කිරීමේදී හෙල්ගලක ආකාරයට සිටි දැක දැන. එහිදී එය මුට්ටන් කිරීමට සිහු කරනුයේ

ඉදිරියට හා පසුපසට ඉලිමයි. චාර ගණන වැඩිවත් ප්‍රයාත්නය ද වැඩිවේ. මෙම නිදර්ශනයෙන් හානිකර කර්මයේ ක්‍රියාව ද හේරුම් ගතයුතුයි. එහිදී ද කෙරෙනුයේ බොහෝ චාර ගණනක් එකම භානසික ක්‍රියාවක යෙදීමයි. මෙයේ ඇති අනිසුරු බවටත් නිසුරු බවටත් පත්වේ.

### භාවනා කරන පිළිවෙල

අපගේ ප්‍රධාන ඉරියව් පතරෙකි. මේ සතට ඉරියව් සිහියෙන් යුක්තව තිබීම මේ භාවනාවයි.<sup>2</sup>

ගමන් නිරිම

සිටගෙන සිටීම

හිඳීම

සයනය

ගමන් කරන විට 'ගමන් කරනවා' යනුවෙන් ද සිටින විට 'සිටගෙන සිටිනවා' යනුවෙන් ද හිඳින විට 'හිඳිනවා' යනුවෙන් ද නිදාගෙන සිටින විට 'නිදනවා' යනුවෙන් ද ඒ ඒ ඉරියව් මෙනෙහි කරමින් සිටීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

හිඳගෙන හෝ සිටගෙන වෙන වැඩක නියැලී සිටින විට මේ අභ්‍යාසය කිරීමට පුළුවන් කමක් නැත. එබැවින් කටයුත්තක් නැතිව සිටින අවස්ථාවක මේ භාවනාවේ යෙදිය හැකිය. හිඳගෙන හෝ සිටගෙන සිටින හැම වේලාවකම අප වැඩක යෙදී නොසිටි නිදහසක් වශයෙන්; බසයක් එතතුරු සිටීම, පාසලට හෝ කාර්යාලයට හෝ පසින් ගමන් කරන අවස්ථාවන් ගත හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවල මේ අභ්‍යාසයේ යෙදිය හැකිය.

භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි පුහුණුව ලබන්නන් එහිදී තුම අවස්ථාවේම මේ භාවනාවේ යොදවනු ලැබේ. මෙය පළමුවෙන්ම පටන්ගන්න නුහුරු වැඩක් සේ පෙනේ. එබැවින් ආධුනිකයා

2. මහාපඨි.විජ. පිටු 72, චතු.පඨි පිටු 123, කම්.විභා.පිටු 59.

සඟි.විපස්. පිටු 37

3. මහාපඨි. වජ. පිටු 72

එහි සහ පළාතේ ගැනීමට අපොහොසත් වේ.<sup>4</sup> කම්මැලකම (නොදැනුවත්වම) වෙනත් කල්පනා ඇතිවීම ද සිදුවේ. පසුබල නොහැකි, පුරුදු වූ පසු සුවසේකර හැකිවන්නේය. අපහට දෙරට කල දෙසයින් ගමන් නිරීමට අපහසුය. එය පුහුණු වූ පසු පහසු කාර්යයකි. එමෙන්ම භාවිතා කරමි ආරම්භයේදී ඇතිවන අපහසුකම් නිසා පෞර්ව නොවිය යුතුය.

**සිත නිතර වෙනසක යන්නේ නම් මේ පුහුණුව කර බලන්න**

අප සිටගෙන සිටින විට බිම හා හැසීම සිදුවන්නේ පාදයේ පතුල් ප්‍රදේශයයි. ශරීරයේ මුලු බරම ඒ මත වැටේ හිඳගෙන සිටින විට තුනටියෙන් පහළ කොටස් බිම හා හැසීම සිදුවේ. උඩු අතට තදා සිටින විට හිසෙහි පසු කොටසත් පිටත් පාවල පසු කොටස් ආදිය හැසීම සිදුවේ.

මෙම හැසීමත් එක්කොට ඉරියව් මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත් දිවීම නතර වේ.<sup>5</sup> එය කරනුයේ මෙසේය. සිටගෙන සිටින විට යටිපතුල්වලට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා සිටින ඉරියව්ව සඳහා 'සිටිනවා' යනුවෙන් මාරුවෙන් මාරුවට 'හැපෙනවා..... සිටිනවා' 'හැපෙනවා..... සිටිනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

හිඳගෙන සිටින විට හැසීම ස්ථාන රාශියක් යෙදෙන බැවින් වරකට එක් ස්ථානය බැගින් ගෙන 'හැපෙනවා.....හිඳිනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය. නිදාගෙන සිටින විට 'හැපෙනවා.....හිඳිනවා' පළමුවෙන් හිසක් දෙවනුව පිට ඊළඟට පිටිපය ප්‍රදේශය, පාවල කෙණ්ඩා, විලුඹේ පසු කොටස ආදිය හැපෙන ස්ථාන සඳහා යොදාගත හැකිය. මෙසේ හිසේ පටන් පා දක්වා ගොස් නැවත හිස පටන් පෙරසේම 'හැපෙනවා.....හිඳිනවා' යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය.

4. සතිවිපස්. පිටු 95

5. බෞද්ධ සා. පිටු 263

## සැලකිය යුත්තක්.

උදරයේ වලනය ඇසුරින් යට දැක්වූ භාවනා ක්‍රමයේදී මෙන් මෙහිදීත් දැනෙන වේදනා, කල්පනා, හිරිවැටීම් ආදිය සැලකිල්ලට ගනිමින් ඒවා පහළ වතපිට ඒ ඒ වෙළඳාවත්හිම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු බව සිහිකරගන්න.

හැපිම ස්ථානයන් පිළිබඳ විශේෂ අවස්ථාවක් :

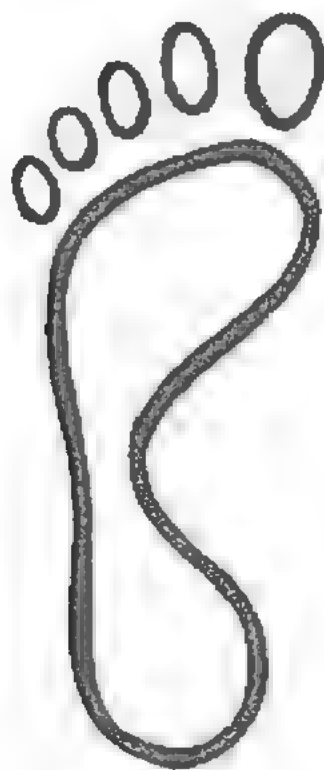
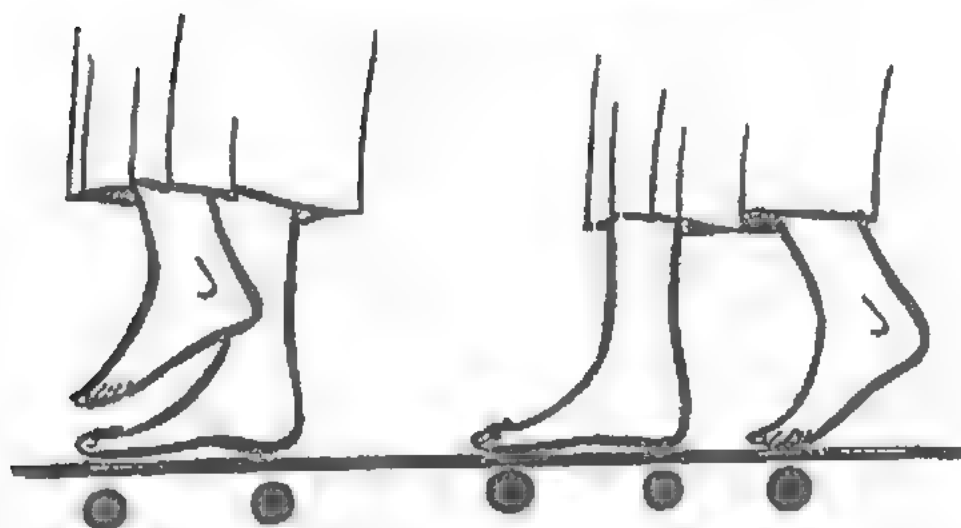
(9 රූපය බලන්න)

මෙම ක්‍රමය පිම්බීම් හැසිරීම් භාවනා ක්‍රමය අප්‍රකට උදවිය සඳහා ද සාධනාවේ යෙදේ. එම ක්‍රමය අපහසු අය සඳහා ද බෙහෙවින් ඵල සහිතය.

'හැපෙනවා.....හැපෙනවා' යනුවෙන් වම් පසේ බාහුවේ සිට පිටි පතුල් දක්වාත් අනතුරුව දකුණු බාහුව සිට දකුණු පිටි පතුල දක්වාත් ඒ ඒ ස්ථාන මෙනෙහි කළ හැකිය. ඒ මෙසේය. පළමුකොට වම් බාහුවට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක් වතාවක් සිතන්න. හැපෙනවා යනුවෙන් මේ අවස්ථාවේදී සැලකිල්ලට ගනුයේ සිත ඒ ස්ථානයේ ස්පර්ශ වීමයි. දෙවනුව වම් වැලමිටට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක් වතාවක් සිතා වම් සට්ටමට සිත යවා පෙරමෙන්ම 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා වම් දණහිසට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් සිතා වම් පිටි පතුලට සිත යවා 'හැපෙනවා'. කියා සිතන්න. එසේ අවසන්වූ සැනින් දකුණු අතේ බාහුවට සිත යවා 'හැපෙනවා' යනුවෙන් එක වතාවක් සිතා දකුණු වැලමිට, දකුණු සට්ටම්, දකුණු දණහිස, දකුණු පිටි පතුල් පිළිවෙලින් වම් අංශයට කිවූ පරිදි හැපෙනවා..... හැපෙනවා..... යනුවෙන් සිතමින් ඉහළ සිට පහළට සිත ගෙනෙන්න. වරෙක වම් අංශයත් වරෙක දකුණු අංශයත් මෙසේ මාරුකරමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන්න.

මෙහිදී කෙරෙනුයේ හිඳිමේ ඉරියව්ව පිළිබඳ විශේෂ කොට බැලීමකි. හිඳිනවා යනු කුමක් ද? සෘජුව පවත්නාවූ ශරීරයේ ආකාරය විකාර කොට නමා දැක්වීමට අප හිඳිනවා යයි කියමු. පරමාර්ථ වශයෙන් හිඳින්නාවූ ශරීරයක් ආක.

## සක්මන් භාවනාව





ගමන් කරන විට ගමන් කරමිනි දැනගැනීම මෙහිදී සුහුණු කටයුතුයි.<sup>7</sup> 'ගව්ජන්තොවා ගව්ජාමිති පථානාති' යනුවෙන් එය සම්පවිධාන සූත්‍රයෙහි දැක්වේ.<sup>8</sup> ගමන් කිරීමේ පාදයට පමුණුරුණු ක්‍රියාව සැලැස්සීමට ගතවිත් මෙය අවස්ථා නිසාසාද දියුණු කළ හැකිය.<sup>9</sup>

අපේ පාදය බිම ස්පර්ශ වන කොටස රූපයේ දැක්වේ. තෙත පාදයක් සිමෙන්ති බිමක තැබූ විට ඒ දැන හැකිය. එම යටිපතුල් කොටස බිමක් සමග හැසීම තේතකොටගෙන අපට 'දැනීමක්' ඇතිවේ. පළසක පා තැබූ විට උණුසුම් පහසක් ද සිමෙන්ති බිමක තැබූවිට සිතල ගතියක් ද ගල් බොරළු බිමක තැබූවිට අපහසු ගතියක් ද දැනේ. යටිපතල සමග ගැටෙන ද්‍රව්‍යයේ විවිධත්වය නිසා අපේ දැනීම ද විවිධ වෙයි. එක් දැව අනුරූප වෙයි. භාවිතා යෝගීන්ට සක්මන් මඵ සියුම් වැලි සහකමට අතුරා පිළියෙල කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. එය සක්මන් භාවිතාව සඳහා මැනවි. එසේ වුවත් ඉතා රළු තැනි විෂම තැනි ස්ථාන වූව ද මේ සඳහා උචිතය. ගෙයි මිදුල සිමෙන්ති පොළොව පාදී ස්ථාන යොදාගත හැකිය.<sup>10</sup> එක් වරකට පැය භාගයක් පමණ සක්මන් කිරීම සෑහේ.

### පළමුවන අවස්ථාව :

දකුණු පය ඔසවා ඉදිරියට තබා බිම තබන විට 'දකුණ' යනුවෙන් සිතන්න. වම්පස ඔසවා ඉදිරියට යවා තබන අවස්ථාවේ පොළොවෙහි ගැටෙත්ම 'වම' යනුවෙන් සිතන්න. මෙසේ 'වම, දකුණ, වම, දකුණ.....' ආදී වශයෙන් පියවරෙන් පියවර සිතියෙන් යුක්තව ගමන් කිරීම මෙම සක්මන් භාවිතාවේ මුල් අවස්ථාවයි.

මෙසේ අඩි 30 ක් හෝ 40 ක් පමණ ඉදිරියට සක්මන්

7. චතුස්සති.පිටු 123

8. මජ්ඣිම නිකාය සම්පවිධාන සූත්‍රය බුද්.පි.ප්‍ර. (10) පිටු 135

9. බොද්ධ භා. පිටු 224. පරිභා. පිටු 35

10. කම්.විභා.පිටු 130

කරන්නා. එසේ දුරක් යා නොහැකි ස්ථානවලදී ඊට අඩු දුරක් යොදා ගන්නා ලදී. එසේ ඉතා කෙටි දුරක් යොදා ගත් විට නිතරම හැරෙන්නටත් නැතිව වෙනත් සිදුවන සියලුම කෙටිදුර යොදා ගැනීම ද උචිත නොවේ.

මෙසේ වේ 30 ක පමණ දුර සක්මන් කොට 'නවතිනවා, තවතිනවා' යනුවෙන් සිතමින් නවතින්නා. දැන් සිටිනවා, සිටිනවා, යනුවෙන් සිතමින් ස්වල්ප වේලාවක් තැවී සිට 'හැරෙනවා, හැරෙනවා' යනුවෙන් සිතමින් ආපසු හැරී 'සිටිනවා, සිටිනවා' යනුවෙන් සිතමින් ස්වල්ප වේලාවක් සිටින්නා. වැඩි වේලාවක් සිටගෙන නොසිටිය යුතුය. දැන් තැවක 'වම, දකුණ..... වම, දකුණ.....වම, දකුණ.....' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මනෙහි යෙදෙන්න.

### අපහසුකම්:

සමහරුන්ට මෙසේ වික වේලාවක් භාවිතා කරගෙන යන විට නොදැනුවත්වම වම, දකුණ, මාරුවී සිටින බව කියයි. හැකි නම් නොදැනුවත්වම වික දුරක්, වෙන කල්පනාවකින් ගොස් ඇති බව කල්පනා වෙයි. සිතට මෙයින් සුවයක් ලැබෙන තුරු භාවිතා කිරීමෙන් මේ තත්ත්වය මගහරවා ගත හැකිය. තව සමහරෙකුට නිවැරදිව වම දකුණ යනුවෙන් සිතමින් භාවිතා කළ හැකි අතර සිත් දිවිම් ද ඒ අතර වන බව කියයි. මෙහිදී සක්මන් කිරීම ඉක්මන් කිරීමෙන් මෙය මගහරවා ගත හැකිය. හැකි නම් ඊළඟ අභ්‍යාසය පුරුදු කරනු.

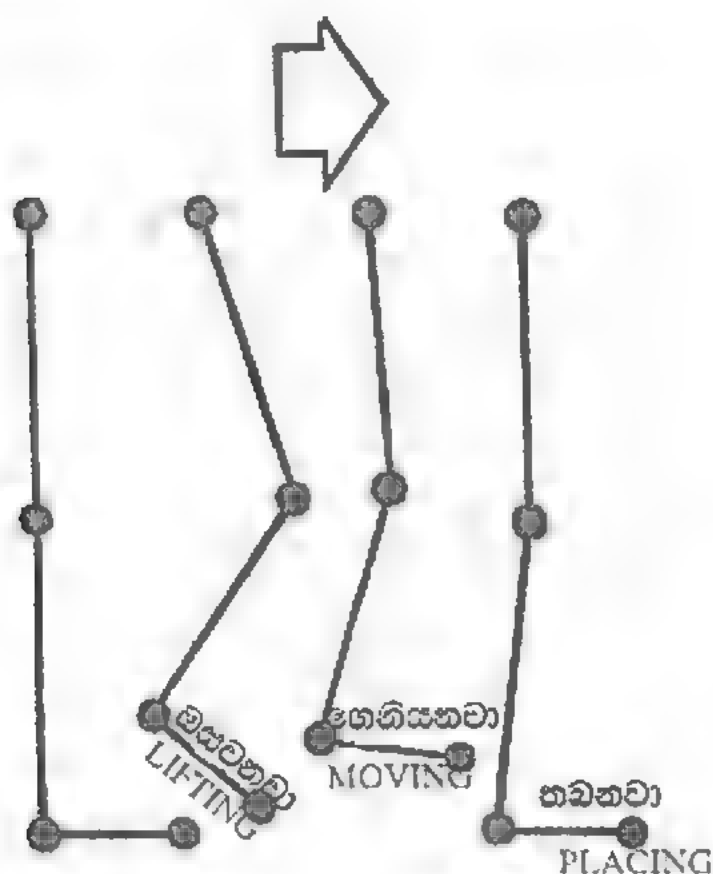
### දෙවැනි අවස්ථාව :

සෑම පියවරක්ම නිවැරදිව සිතමින් භාවිතා කළ හැකි නම් මේ දෙවැනි අභ්‍යාසය පුරුදු කරන්නේ නම් මැනවි.

වම, දකුණ යනුවෙන් සිතීම අතහැර සක්මන් කිරීමේ වේගය මඳක් අඩුකොට පය මසවන විට 'මසවනවා' යනුවෙන් ද නබන විට 'නබනවා' යනුවෙන් ද සිතමින් සක්මන් කළ යුතුයි. පසේ එසවීමත් නැසීමත් යන අවස්ථා දෙකම මෙහිදී සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

ඔසවනවා, තබනවා යනුවෙන් වචන වහා සිතමින් නොයා යුතුයි. නිවැරදිවත් පහසුවෙනුත් කළ හැකි වේගය තමන් විසින්ම විමසා බැලිය යුතුය. ඔසවනවා, තබනවා යනුවෙන් පිළිමට පෙර පාද ක්‍රියා කරනු දැනේ නම් එයින් හැඟෙන්නේ ඉක්මනින් සක්මන් කරන බවයි. වේගය අඩු කරනු. ඔසවනවා තබනවා යනුවෙන් නිවැරදිව සිතන අතර වෙනත් කල්පනාත් සමගින් කළ හැකිනම් ගමන් කරන වේගය ඉතා අඩුය මඟින් ඉක්මනින් සක්මන් කරනු.

තෙවන අවස්ථාව



THE THREE-PART WALKING  
(MEDITATION IN THE WORLD OF ACTION කළ ලෝකයෙහි)

දෙවැනි අවස්ථාව හොඳාකාරව පුහුණු වූ පසුවම මෙම අවස්ථාව අභ්‍යාස නිරීමට යායුතුයි. සක්මන ඉතා සෙමින් කරමින් පාදයේ අවස්ථා තුනක් ගනිමින්,

‘ඔසවනවා..... ගෙනියනවා.....තබනවා’ යනුවෙන් මෙනෙහි කරන්න. සක්මන් වේගය පෙරදී මෙන් තමන් විසින්ම විමසා සිත වඩාත් සන්සුන්වන පරිදි යොදාගැනීම මැනවි. මේ අවස්ථාවේ කයක් ඉතා සන්සුන් වන අතර සිත වහා සමාධිගත වේ. එහි නැවත නැවත යෙදීමෙන් ප්‍රගුණ කරගත යුතුය.

ශාරීරික චලනවල මනා සංවේදිතාවක් ඇති අය හෝ සමාධිය ප්‍රබලවීම නිසා සුලු චලන පවා දැනෙන අය මතු කියැවෙන ක්‍රම අනුගමනය නිරීම මැනවි. නමුත් සක්මන් භාවනාව සඳහා ඉහත අවස්ථා තුන පමණක් වුව ද සෑහේ.

### විශේෂ අවස්ථාව :

පසු ගමන් කරන විට පය එසවීමේදී පළමුකොට එසවෙන්නේ විදුම් ප්‍රදේශයයි හෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරන අවස්ථාවල විමසා බලන්න. විදුම බිම හා ස්පර්ශයෙන් මිදුණු පසු ඇගිලිවලට ආසන්න යටිපතුල් කොටසක් අවසානයේ ඇගිලින් බිම හා ස්පර්ශයෙන් මිදේ. මෙසේ පා ඉදිරියට ගෙන තබන විටත් පරික්ෂා කරන්න.

එසවීමෙන් නැබීමෙන් ක්‍රියා අතර සිදුවන යෑම චලන අවස්ථාවක්ම සැලකිල්ලට ගනිමින් මෙම අභ්‍යාසය කළ හැකිය. ඒ මෙසේයි :

‘ලිහිල් කරනවා..... ඔසවනවා..... ගෙනියනවා..... පහත් කරනවා..... තබනවා..... බරකරනවා’ යනුවෙනි.<sup>12</sup>

මෙය ඉතා සෙමින් ද ඉවසිල්ලෙන් ද කළ යුතු අභ්‍යාස ක්‍රමයෙකි. සිතේ තැත්පත් ගතියක් නැති උදවිය විසින් මේ සඳහා මහත්සි තොගත යුතුය. වියස්ගත උදවියත්, රෝගී දුබල උදවියත් ජෛවිකමට අපහසු උදවියත් මෙම අභ්‍යාසය පුහුණු නිරීමට නොයන්නේ නම් මැනවි.

නායලත්තයේ අවස්ථා 8 ක් පෙන්වුම පෙරෙන සක්මන් භාවනාවක් සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පුහුණු කරවන ලැබේ.<sup>13</sup>

සක්මන් භාවනාව භිරිමේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු

1. හිස කඳ යාප්පට පවත්වාගත යුතුය.
2. සාමාන්‍ය ගමනකදී මෙන් පත් පද්දමින් සක්මන් නොකළ යුතුයි.
3. අත් දෙක නමා පසුව ඉදිරියෙන් බැඳගෙන සක්මන් නොකළ යුතුයි.
4. අත් පහතට දමා ඇසිලි හරියෙන් එකට අල්ලා ගැනීම මැනවි.
5. අත් දෙක පිටුපසට කොට එකට අල්ලා ගැනීම ද එතරම් උචිත නොවේ.
6. දැස් පියාගෙන සක්මන් නොකළ යුතුයි.
7. පටි 4 ක් හෝ 5 ක් පමණ ඉදිරියෙන් බිම දෙස බලා සක්මන් කිරීම මැනවි. හිස පහත් නොකළ යුතුයි.
8. පය ඔසවා කැබිමේදී ඔසවනවා යැයි තුඩුමනා පරිදි අඹුකුවෙන් නොඑසවිය යුතුයි. සාමාන්‍ය ගමනකදී පය ඔසවන ප්‍රමාණයට සෑහේ. කොක්ක ගමන් කරන්නාක් මෙන් අනවශ්‍ය ලෙස පය එසවීම තුළුදුසුය.
9. පියවර මතින්නාක් මෙන් එක් පාදයක ඇඟිලිවලට ස්පර්ශ වන පරිදි අනෙක් පයේ විලුඹු ව තබමින් සක්මන් නොකළ යුතුයි.
10. කොහෝ ඉක්මනින් ද සක්මන් නොකළ යුතුයි.

---

13. Insight Meditation, Subhana Dhammasuddhi Thero

සක්මන් ගාවනාවේ විශිෂ්ට ආනිසංඝයෝ වෙත්

ගමන් පහසුව ඇතිවෙයි

විරයය ඇතිවෙයි

අල්පාබාධ වෙයි

නිරෝගි වෙයි

සමාධි සංකෘතීන් වෙලා පවතියි. <sup>1</sup>

---

14. ඉපිටිකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පළමුවන කලාපයේ ධර්මානන්ද  
තාහිමි පිටු 303

# දෛනික ක්‍රියාවන් විමසීමෙන් කිරීම මත සිත දියුණු කිරීම

(සතිසම්පූර්ණය)

මෙය ඉතා චිකිත්සා භාවනාවකි. භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි යොගීන් විසින් නිරතුරුවම සුභාසුභ කරනු ලබන්නාවූ මෙය වහා සිත සන්සුන් වීමටත් නුවණ දියුණු කරගැනීමටත් උපකාරී වන්නකි.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප කරන කටයුතු අවධානයෙන් සහ නුවණින් යුක්තව සිදු කිරීම මෙහි අභ්‍යාස ක්‍රමයයි. යමක් දෙස සෘජුව හෝ හැරී බලන විට ඒ බව සිහිනුවණින් දැන ගැනීම,<sup>1</sup> අත් පා නැඹීම, දිගහැරීම් සිදු කරන විට අත නමනවා, දිගහරිනවා යනුවෙන් දැන ගැනීම<sup>2</sup>, හිඳ ගැනීම නැගිට ගැනීම ආදියේදී 'හිඳගන්නවා' 'නැගිටිනවා' යනුවෙන් දැනගැනීම, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින පළඳින විට ඒ බව සිහි නුවණින් දැනගැනීම මෙහිදී කළ යුතුයි.

ආහාර ගැනීම, හේ බීම වැනි ක්‍රියාවකදී අත් දිගු කිරීම, ගැනීම ආදිය අවධානයෙන් යුක්තව කිරීම<sup>3</sup> සැපීම, රසවිඳීම ආදිය සිහියෙන් යුක්තවම කළ යුතුයි.<sup>4</sup> සියලු ක්‍රියා දැනීමෙන් යුක්තවම කළ යුතුයි.<sup>5</sup>

1. සති.විපස්. පිටු 63, චතු.සති.පිටු 127-136, සති.භාව. පිටු 34 සිව්තෙරින් පහර, භාවනා සහරාව 1958 පිටු 22

2. සති.විපස්. පිටු 86

3. එම පිටු 88, සති.විභා.පිටු 62

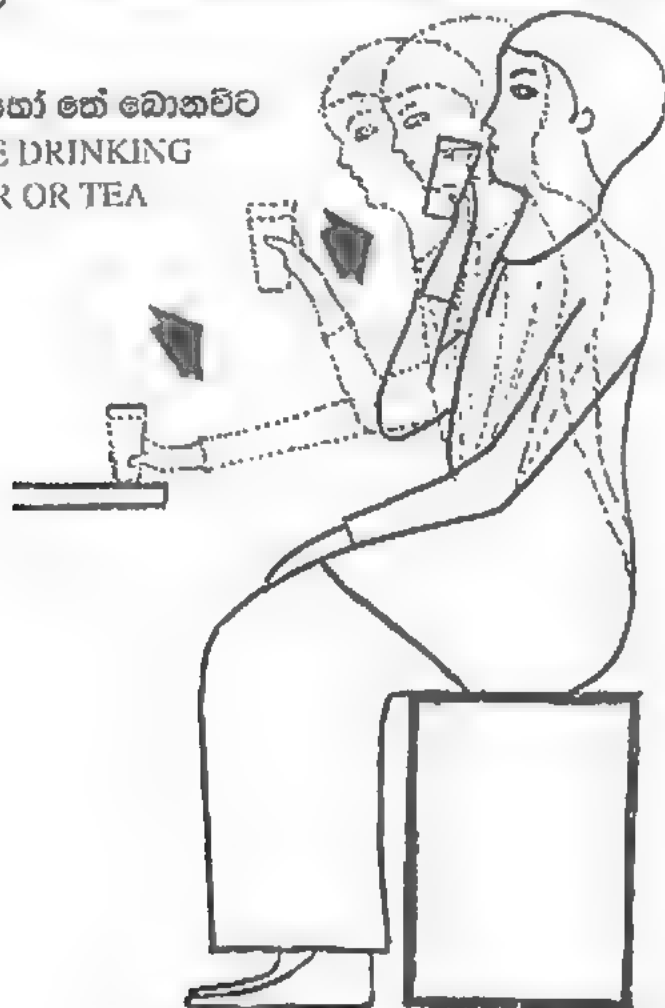
4. සති.විභා.පිටු 92

5. එම

6. එම පිටු 63

නිදසනා: සති සම්පජ්ඣාය (හාවනාව)  
 මේ බිම MINDFULNESS AND AWARENESS OF ONE'S ACTIONS

චතුර හෝ තේ බොනවිට  
 WHILE DRINKING  
 WATER OR TEA



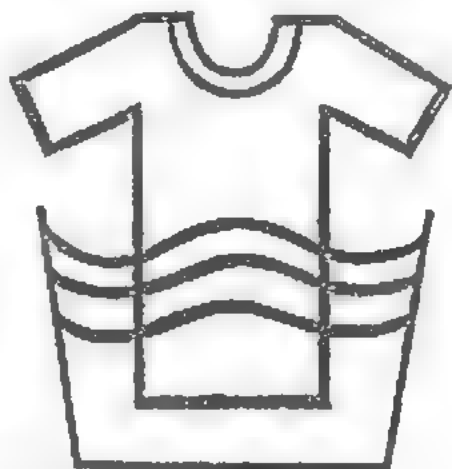
අත ගෙනියනවා..... කෝප්පය අල්ලනවා.....  
 ඔසවනවා.....ඔසවනවා..... මුඛට ලංකරනවා.....  
 අලකරනවා..... මුඛ අරිනවා..... බොනවා..... රළ  
 දැනෙනවා..... බොනවා..... බොනවා..... ආපසු අත ගෙන  
 යනවා..... කෝප්පය තබනවා..... අත ගන්නවා..... යනාදී  
 විශේෂයන් ඒ ඒ අවස්ථාවන් සිතියෙන් යුක්තව නැවතින් දැන  
 ගනිමින් කළ යුතුය.

රෙදි හේදීම, පාසල් යාම, නිදහස නිදීම ආදී සෑම  
 ක්‍රියාවක්ම සිහිනැවතීමේ නිර්මාණයක් ලෙස සලකා ගත යුතුය.



බොහෝ දෙනාට සුරුදුව තිබෙන්නේ එක් දෙයක් කරමින් වෙන දෙයක් කළපතා කිරීමටය. පමනරෙකු ආහාර වික ගන්නේ ද සතුන් මෙන් මහා කලබලයකිනි. අනෙක් වැඩ ද එසේමය. ඔවුන් සිත්පිත් නැති යන්ත්‍ර සුත්‍රමෙන් වැඩ කරති. ක්‍රියා කරති. සවුනට ඉස්පාසුවක් විවේකයක් ඇත්තේම නැත. මුලු ජීවිතයම මෙසේ ගෙවී නමාර වෙයි. වැඩ කිරීමට නොහැකි අබල දුබල කාලේ ඔවුන් දුක් වෙති.

සති සම්පරක්ෂණය (ගාමනාව)  
MINDFULNESS AND AWARENESS  
OF ONE'S ACTIONS



රෙදි සෝදන විට ...  
WHILE WASHING CLOTHES

සති  
MINDFULNESS



සති සම්පජ්ඣාය (තාවනා)  
 MINDFULNESS AND AWARENESS OF ONE'S ACTIONS



සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමෙන් ඵදිනෙදා ජීවිතයට විශාල ප්‍රයෝජනයක් සැලසේ. ළමුනට තම පාඩමට අවධානය යෙදීමට පහසු වීම, ධාරණ ශක්තිය<sup>7</sup> වැඩිවීම, ජනවහර වැඩ වල නිරත නොවීම නිසා කාලය ඉතිරි වීම, තම දියුණුව සැලකීම, මේ මගින් සිදුවේ.

පළමුකොට මුහුණ සෙදීම, හේ බිම වැනි ක්‍රියාවක් සඳහා සිහිය යොදන්නා ඒ පුහුණු වූ පසු භාහාර ගැනීම, නැම ආදී

7. අධ්‍යාපන මණ්ඩල විද්‍යාචාර්ය, එස්. කේ. හෙක්කානක්කේ පිටු 76 .

ක්‍රියාවන් ද එක්කරන්න. පාසලට හෝ තම රැකියා ස්ථානයට පයින් ගමන් කරන කාලය තුළ 'ගමන් කරනවා' යන සිතුවීමෙන් යුක්තව වෙන දෙයක් කල්පනය නොකර යන්න උත්සාහ ගන්න.

මෙසේ එකක් පුහුණු වූ පසු දවසේ සෑම වැඩක්ම වාගේ සිතියෙන් යුක්තව කිරීමට හැකිවෙනු ඇත.

මෙසේ කිරීමෙන් සුළු කලකින් ඔබේ ජීවිතය ප්‍රියජනක එකක් වන බවත් ඔහුම දේකට කැබලිවීමක් ඔබ තුළ දක්නට නොලැබෙන බවත් අමතකවීම අඩුවන බවත් එදිනෙදා කටයුතු, පාසල් කටයුතු, කාර්යාලීය කටයුතු, විශාලාචිත කටයුතු පවුලේ කටයුතු, නිරවුල්ව කරගත හැකි බවත් ඔබටම අවබෝධ වෙයි.

**ඇතිවිය හැකි අපහසුකම්:**

මෙම භාවිතා ක්‍රමය ආරම්භ කරන විට එය නුහුරු වැඩක් සේ පෙනෙයි. සිත ඒ ක්‍රියාවෙහි නොසිටි අතීතයට හෝ අනාගත කල්පනාවකට යයි. සිතියෙන් කරගෙන යාමේ වටිනාකම නොපෙනීම නිසා මන්දෝත්සාහිතමක් ඇතිවෙයි.

කිසි දෙනෙකු සමගින් යම් කටයුත්තක් කරන විටදී මෙම අභ්‍යාසය භාවිත කිරීමට නොහැකි වෙයි.

මෙම භාවිතා ක්‍රමය සම්ප්‍රදිමයාන සුත්‍රයේ දක්වා ඇත්තේ මෙසේය.

අභික්කන්තො පටික්කන්තේ සම්පජානනාරි හොති<sup>8</sup>

ඉදිරියට යාම, ආපසු උම සිතියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.

පලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානනාරි හොති<sup>9</sup>

ඉදිරිය බැලීම, අනුදික් බැලීම සිතියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.

සම්මේථිතො පසාරිතො සම්පජානනාරි හොති<sup>10</sup>

අක්තා හැකිවීම, දිගහැරීම නුපණින් දැන කරන්නේ වෙයි.

8. සති.විපස්. පිටු 85

9. එම පිටු 86

10. එම පිටු 88

සංඝාටි පක්කවිටර ධාරනෙ සම්පජානකාරි හොති  
 පා සිවුරු දැරීමේදී සිහියෙන් දැන කරන්නේ වෙයි.



අසිතේ - චුළඳීමේදී

පිතේ - බීමේදී

බාසිතේ - හැපීමේදී

සාසිතේ - රස විඳීමේදී

සම්පජානකාරිහොති - සිහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.<sup>11</sup>

උච්චාර පස්සාචි කම්මෙ සම්පජානකාරි හොති-මලේඛ  
 පහකිරීමේදී සිහියෙන් කරන්නේ වෙයි.

ගතේ - යන විට

ධිතේ - සිටින විට

නිසිත්තේ - හිඳින විට

---

11. සති. විපස්. පිටු 92

සුඤ්ඤානේ - නිදා පිටින් විට

ජාගරිතේ - නිදිමරන විට

භාසිතේ - කථා කරන විට

කුන්තිබ්බාපේ - කථා නොකරන විට

සමපජානකාරිභෝති - නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.<sup>12</sup>

# ශරීරයේ ඇති දෑ සලකමින් සිත දියුණු කිරීම (කායගතාසති භාවනාව)<sup>1</sup>



1 මහා පනි.විජ. පිටු 113-163, මහාපඤ්ඤ. පිටු 147-156 කම්.ප-පිටු 139-169, චිත්තම. පිටු 73, සි-විසුම. පිටු 358-391

මේ ශරීරය නම් මුතු මැණික් මෙන් වටිනා යථවලින්  
සැදුනත් නොව පිළිකුල් ද්‍රව්‍ය රැසකින් නිර්මිත වූවකි.<sup>2</sup>

මැණික් ගල් පිඬුබා කරන රන් ඔටුන්න අඟි. හිස් කබල,  
ලැට සැකිලි, මස්, හිසකෙස්, ආදියෙන් සමන්විත මේ ශරීරය  
කෙසේ නම් අඟි ද? මුහුණෙහි පියරු ආලේප කොට නොල්වල  
සායම් හා ඇසේ අඳුන් හා නිය සායම් කොට කතේ කරාමු  
ඵල්ලා ගෙල රන් මාල පළන්දා අතෙහි රන් පිඳි වළලු පළන්දා  
දුහුල් පළපිළියෙන් සරසාගන්න ද මේ මිනිස් කය නම් නොවටිනා  
දෙයින්ම යුක්තය. තුවණින් කල්පනා කරන්න.

නඹ, පිත්තල, ඇලුමිනියම්, ජලාස්වික්, පිඳි, රත්රන්, මුතු  
මැණික් ආදිය පිළිකුල් දේ යැයි නොකියනු ලැබේ. නොවටිනා  
දේ යයි ද නොකියනු ලැබේ. එයින් අගනා දේ ද යැදිය හැකිය.  
වෙළඳසැල්වල විකුණන්නට ද තැබිය හැකිය. එයින් තැනු  
දේවල් මිනිස්සු මිලදී ගෙනයත්. එයින් රන් පිඳි මුතු මැණික්වල  
මිල ඉතා ඉහළය. දිළිත්තෙකුට ගත නොහැකිය. ඒ තරම්ම ඒ  
අගනේය.

ශරීරයේ ඇති දෑ බලමු.<sup>3</sup>

කෙස් ය	බඩවැලය
ලොම්ය	අතුනුබහන්ය
නිය පොතුය	නොපැයුණු අහරය
දත්ය	අඳුරිය
සමය	පිතය
මස්ය	සෙමය
නහරය	සැරවය
ඇටය	ලේය
ඇට මිදුලය	ධතදිය
වකුගඩුවය	මේදය
හෘදයය	කඳුලය
අක්මාවය	වූරුණු තෙලය
දළඹුවය	කෙලය

2. පශ්චාත්. පිටු 96, පිඳර. හා. පිටු 88, සන්සුන් ඩින පිටු 129

3. ප්‍රීතිවකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, තලල්ලේ ධර්මානන්ද නාහිමි, පිටු  
322-332

බවිදිවය

සොටුය

පෙනහලුය

සඳ මිදුලුය

මුත්ත

මෙහි විවිධා දෙයක් නැත්තේමය. මුදල් පසුමිබියක් හෝ රන් මාලයක් මග මග වැටී දුටුවහොත් එය ආශාවෙන් ඇතිද ගන්නා මිනිසා ඉහතැති ශාරීරික දැයක් මහමග තිබී දුටහොත් ඉවත බලාගන්නේ මන්ද? ඒවා සියල්ල බැහැර කළ යුතු වූ අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍යයෝ වෙත්. මෙකීදැ සියල්ල එකතු වූ විට හොඳ්මයක් පමණ බර වෙයි. මෙය රැකගැනීම සඳහා වසරකට ආහාර වොත් භාගයක් පමණ බුදිනු ලබයි.

ශරීරය ගැන 1850 දී පමණ රචිත සිත්දුටක් (දෙතිස් කුණ්ඩ සිත්දුට)

මෙන්න සුදනනේ - අසත්‍යය

බින්න නැත අනේ

ඇත්ත මුනි බණේ - බලනුය

පෙන්නු සැටි දැනේ.

කේස ලෝම තියද දක්ද  
සම් මස් හා තහර ඇටද  
ඇට මිදුලු ද වකුගඩුවද  
හද මය අක්මා කුණ්ඩද

තිතර කය තුළේ - මෙම කුණු

වැතිර සැම වෙළේ

සිරුර මළ කැළේ - දු කල

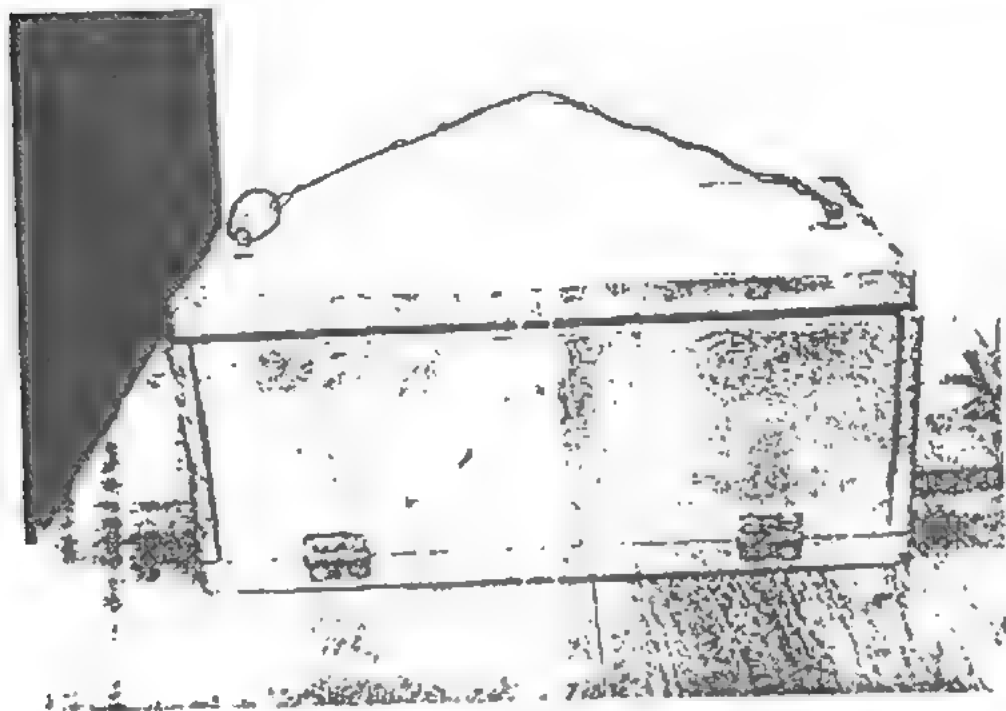
හොදුර බලු රැළේ

රන් රිදියෙන් සැදුනෙන් නැත  
මුතු මැණිකෙන් සැදුනෙන් නැත  
පබළුවකින් සැදුනෙන් නැත  
දෙතිස් කුණෙන් පිටුවිය ගත

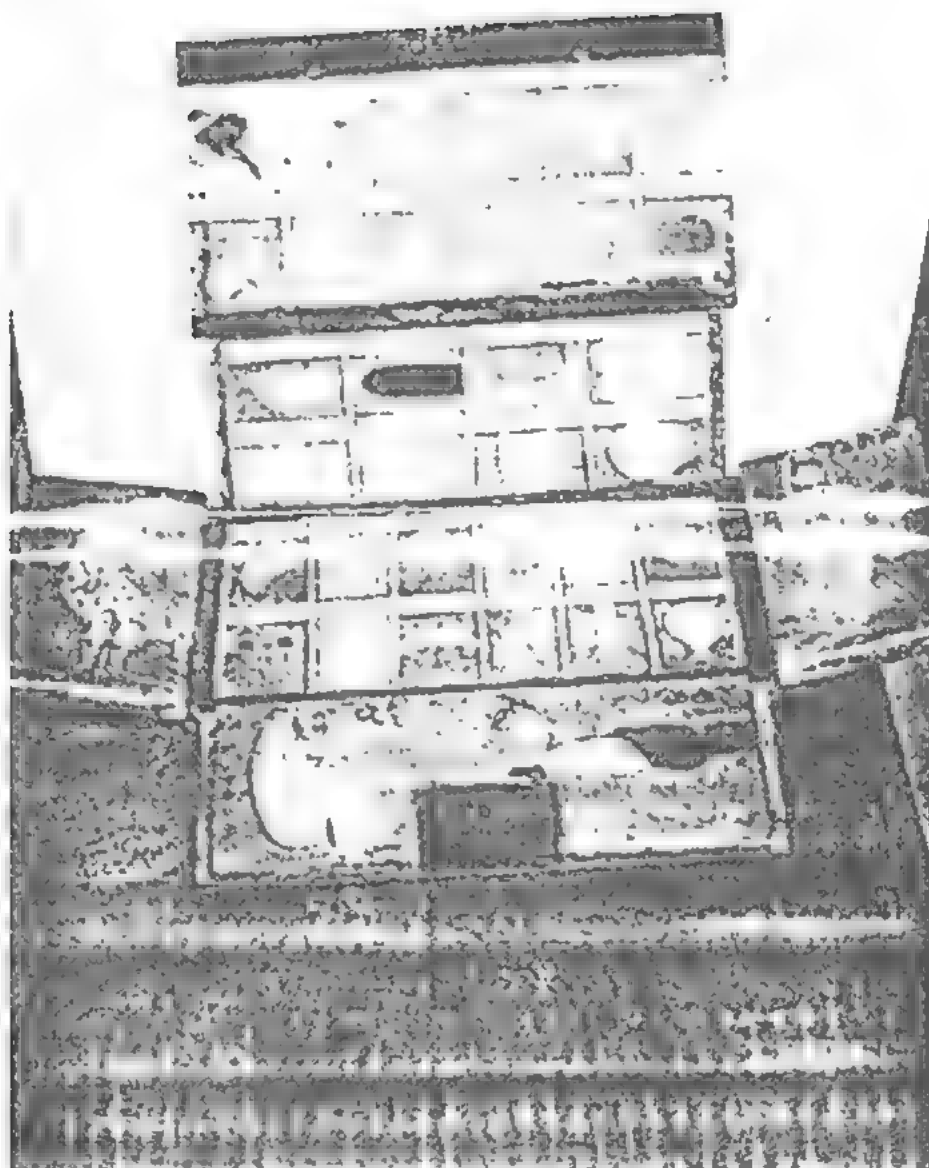


## මහනුවර කෞතුකාගාරයෙන් භාවනා පෙට්ටියක්

1889 දී කැගලේ දිස්ත්‍රික්කයේ පරණ තුරු කෝරළේ එල්. ඩී. කොබ්බෑකඩුව රටේ මහත්මයා විසින් පාදවා මහනුවර ජාතික කෞතුකාගාරයට පරිත්‍යාග කරන ලද දෙවියන් කුණ-පය දරන භාවනා නිර්මිත සකස්කරන ලද ලාකිරි වැඩ 32 කින් සමන්විත හඳුලා ගෙනයා හැකි භාවනා පෙට්ටියක්. (අංක x. 496.38 මහනුවර කෞතුකාගාරය)



හැඩිඳු විට එහි ප්‍රමාණය: දිග 9' x උස 3 1/2' x පළල 5'



දිගු ගැටි මාවත පෙරහේ

(මහනුවර ජාතික නෞතුකාගාර පරිකාරී සෙතරන්  
පනාචිතය මහතා විසින් විස්තර සපයන ලදී.) 1986.10.30

කළකොඩි තාවිතා මධ්‍යස්ථානයේ අම්බලන්ගොඩ පියදස්සි  
 හිමියන් විසින් 'ගරිරයේ හැටි' පිළිබඳව රචිත කවි පන්තියක්.'

## ඇවිදින මළකුණ

දින දින මේ කය මරු වෙත	යනකල
නොතිබෙයි මේ රුව රෝගෙන්	මැඩකල
වැනසෙයි මේ සැප ජරමර	ඇතිකල
බලවයි සිහිකර මෙහි ඇති	පිළිකල
කුණු ගොඩවල් දෙතිසක් මෙහි	ඇත්තේ
තෙත් සමකින් ඒ සැම වැඩි	ඇත්තේ
ඇතුළත හැරුනොත් පිටතට	පැත්තේ
දණ්ඩක් ගෙන රැකුමට වෙයි	සත්තේ
පිටතින් පෙනෙනා ඔපයට	රැවටෙති
ඇතුළත පිරි ඇති කුණ පයො	නොපෙනෙති
සමකින් ඒ සැම කුණුගොඩ	වැසිඇති
ඇතිකල දකිනා සැමටම	වැඩවෙති
මළමිනියක් ලෙස මෙය මට	පෙනෙනා
ඇවිදින මළකුණ මෙන් මෙය	දකිනා
කුණු වී ගිය වනයක් ලෙස	පෙනෙනා
ඇයි මේ කුණු කයකට ලොබ	කරනා
තූන් සියයක් ඇට මකුපිට	නැගුනේ
තවසියයක් නතරින් එය	වෙලුනේ
මස් හා ලේ ගල්වා එය	සැදුනේ
කුණපයො දෙතිසක් සැම තැන	පිරුනේ
මේ සැම කුණු ගොඩ සමකින්	වැසිලා
දොරටු නවයක් ඇති මෙහි	තැනිලා
ඇතුළත කැක කුණු යනි පිට	විලා
බලවයි මේ ගෙය කරවු	ලිලා

සිත නිස මේ කය නිති	හැසිරෙන්නේ
නුලෙන් රුකට නටවන	වෑන්තේ
මේ කුණු කයකට තොප	රැව්වෙන්නේ
තරයෙක් මෙහි තැන කුණු කය	හැරුනේ
සිත මේ නගරෙට අධිපති	වේලු
උත්තේ අණසක මෙහි රජ	කෙරෙලු
රජ නැතිදා මෙය වැඩකට	නැතිලු
උදිනට හෝතා බලියක්	වේලු
ලොව ඇති මේ මහ කුණෑපය	බලලා
දෙතිසක් කුණෑපයෝ ගැන	සිහිකරලා
යුමවිට සිහි නුවණින්	පිමසාලා
පැමිණෙව් නිවනට ලෝබය	දුරලා

මෙසේ ශරීරයේ ඇති දෑ පිළිබඳව නිකර මෙනෙහි කිරීමෙන්  
මේ භාවනාව කළහැකි වෙයි.



ශරීරය භෞතික තත්ත්ව හතරකින් යමත්විතය.<sup>2</sup> සන, ද්‍රව, වායු, හා තාපය වශයෙනි.

සන (පඨවි) : ඇට, නහර, මස්, කෙස්, නියපොතු ආදී දේ  
 ද්‍රව (ආපෝ) : ලේ, දහඩිය, කදුළු, මුත්‍ර ආදී දේ  
 වායු (වායෝ) : පෙනහළු, බඩවැල් ආදියෙහි අභ්‍යන්තරයෙහි  
 තාප (කේපෝ) : ශරීරයේ පවත්නාවූ උණුසුම

මෙම පඨවි, ආපෝ, වායෝ, කේපෝ යන හතර මහාභූත වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවාට මහාභූත යයි කියනු ලබන්නේ විශාල වශයෙන් ඒවා ලොවෙහි පවත්නා බැවිනි. මුද්‍ර විශ්වයම යැදී ඇත්තේ මෙයින්.<sup>3</sup> මහ පොළොව, මහ මුහුද, වායු ගෝලය විශාල ලෙස පැතිරී පැවතුන ද ඒවා තනි දේවල් නොව මහාභූත ඒකරාශී වීමෙන් සෑදුන ඒවා වෙයි.

අභිධර්ම ක්‍රමයේ හැටියට මේ ධාතුන් තනිතනිට පවත්නාවූ දේවල් නොවේ.<sup>4</sup> එනම් අප සන (පඨවි) වශයෙන් හඳුන්වන දෙයෙහි ආපෝ, කේපෝ, වායෝ යන අතින් ධාතුන් ද පවතී. ඒ අනුව පඨවි යනු 'සන දෙය' නොව 'සන ස්වභාවයයි'. ආපෝ යනු 'ද්‍රවයක්' නොව 'ඇලෙන (බත්ධන) ස්වභාවයයි' මේ අනුසාරයෙන් එක් දෙයෙහි මේ ධාතුන් හතරම පවත්නා බව පෙන්නුම් කළ හැකිය.

යකඩයක් ගැන සිතන්න. එහි ඇත්තේ ඒකරාශීවූ යකඩ අංශුන්ය. එහි ඇති නද බව පඨවි වේ. එම අංශුන් විසිරියා නොදී එකට බැඳී ඇත්තේ ආපෝ ධාතුවේ බලයෙනි. යකඩයක් ඇල්ලුවිට සීතලක් හෝ උණුසුමක් දැනෙන්නේ එහි ඇති කේපෝ ධාතුව නිසාය. යකඩවලට වඩා රත් සනත්වයෙන් වැඩිය. එනම් එකම බරක යකඩවල පරිමාව වැඩිය. පරිමාව වැඩිවන්නේ අංශුන් අතර පරතරය වැඩි බැවිනි. එකට බැඳීමට විරුද්ධව

2. චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය, රෙරුකානේ චන්දිමල කාහිමි, පිටු 48

3. කම්මිහා. පිටු 38

4. අභිධර්ම මාර්ගය, චන්දිමල කාහිමි, පිටු 22, මහායන, විජ. පිටු 164, මහායනික, පිටු 156

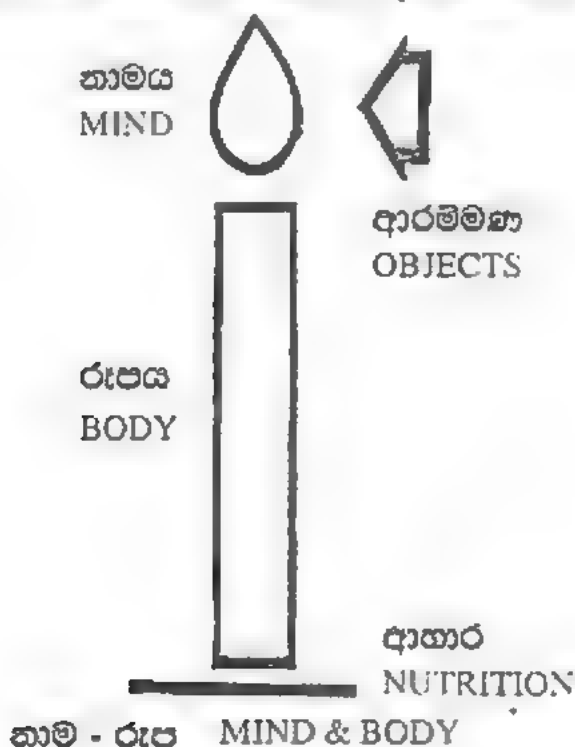
මේ තෙරපුම (විස්තරණය) වායෝ ධාතු වියි. වාතය නොවේ. 'විස්තරණ ස්වභාවයයි'.

මේ නයින් බලතලට යකඩයේ පයවි පමණක් නොව ආපෝ, තේජෝ, වායෝ ආදී අනිත් ධාතු තුනක් ඇති බව නිදර්ශනය කළ හැකිය.

ජලය (ද්‍රව) ආපෝ ධාතු යැයි යට සඳහන් වුණි. නමුත් එහි ද පයවි ආදී අනෙක් ධාතූන් ද පවතී. ජලයට අත දැමුවිට සිසිලයක් හෝ උණුසුමක් දැනේ. එයින් ජලයෙහි තේජෝ ධාතුව ඇති බව නම් පහසුවෙන්ම කේරුම් ගත හැකිය. අනෙක් ධාතූන් ගැන ද විමසන්න.

වායෝ ධාතු වශයෙන් සුප්‍රාන්ත ක්‍රමයෙන් පෙන්වා දෙන වාතයෙහි ද සිසිලයක් හෝ උණුසුමක් ඇති හෙයින් තේජෝ ධාතුව ද ඇති බව හැගෙයි. අනෙක් ධාතූන් ගැන ද විමසන්න.

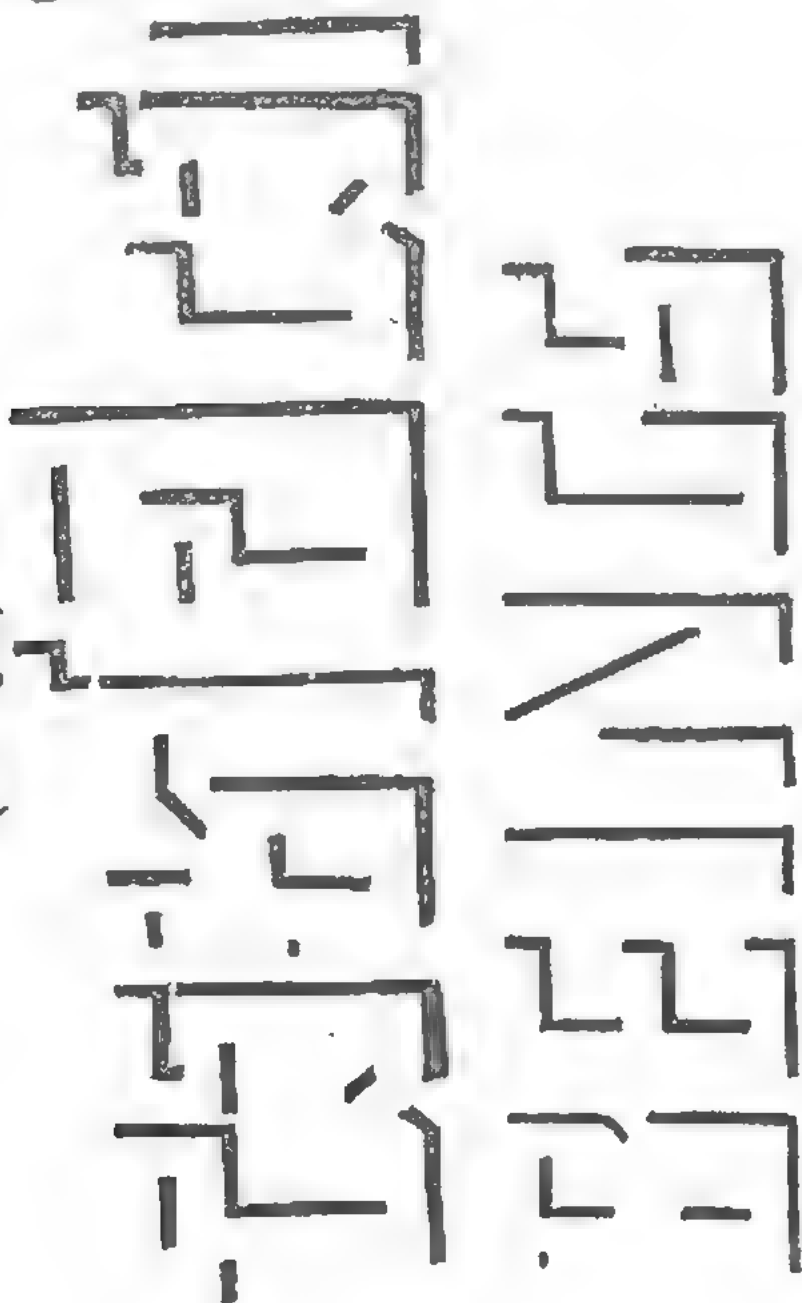
මෙසේම තේජෝ ධාතුවෙහි ද අනෙක් ධාතු පවතියි. යන



හෝ ද්‍රව හෝ වායුවක් නැති නැතහොත් උණුසුම් කළ හැකි කොටසක  
නොමැති බැවිනි.

මේ අනුව එක් දෙයක් තුළ ධාතුන් හතරම පවත්නා බව  
සේරුම් ගත යුතුය.

WRONG VIEW  
සහකාය දිවිසි  
(මිටින දිවිසි)





මෙම ධාතු හතරට දැනුමක් තැන්තේය. ඒවා රූපයෝය. අප ක්‍රියා කරනුයේ නාමය (සිත) නිසාය. ඒවිට සත්ත්වයා යනු නාම-රූප<sup>5</sup> දෙව්ගෙකින් සෑදුනෙකි. ඇත්ත වශයෙන්ම නාම, රූප දෙව්ගය හැර සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නම් 'නැත'.<sup>6</sup>

සත්ත්වයා<sup>7</sup> යනු මායාවකි.<sup>8</sup> සත්කාය දිට්ඨිය<sup>9</sup> නිසා නැති සත්ත්වයෙකු ඇති පැටියට මැවේ. මෙසේ රූපය සෑදී ඇති අන්දම නිසර මෙනෙහි කිරීම ධාතුමනසිකාර භාවනාවයි.

අභිධර්ම ප්‍රදීපිකාවෙහි මිනිස් යන්ත්‍රය හඳුන්වාදී ඇත්තේ මෙසේය.<sup>10</sup>

'මනුෂ්‍යයා යැයි කීවිට රූප දැකීමට ඇත් දෙකකුත් ශබ්ද දැකීමට කන් දෙකකුත් ගන්ධ දැනීමට නාසයකුත් රස දැනීමට දිවකුත් ස්පර්ශය දැනීමට සමකුත් හිසක් හා අත් පා සහිත කඳක් ඇතිව කලා කිරීම, ඇවිදීම හා නොයෙක් ක්‍රියා කළ හැකි කල්පනා කළ හැකි සිතක් ඇති කෙනෙකි,' යනුවෙනි.

5. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 169, චතු.සත්‍ය.පිටු 159

6. චතු.සත්‍ය.පිටු 159, චතු.සනි. පිටු 167-178, සජ්ඣ විපුද්ධි ධර්ම, මුනිදාස චිරකෝන්, පිටු 102

7. බුදු.ආග.විද්‍යාව. පිටු 234

8. වෙසක් සිරිසර සංග්‍රහ. 1986 පිටු 35 'ආත්මවාදය මිත්‍යා සංකල්පයක්ද' ලිපිය බලන්න

9. එම පිටු 36, බුදු. ආග. විද්‍යාව. පිටු 212

10. අභි.ප්‍රදී.පිටු 14, අභි.වාර්ග.පිටු 20

# භාවනාවක් කලක් පුහුණුවුවත් සඳහා තවදුරටත් සිත දියුණු කිරීම පිණිස යෝග්‍ය භාවනාවක් (සතිපට්ඨානයේ නිවරණ කාණ්ඩය බලන්න<sup>1</sup>)

වරින් වර සිතේ නැගෙන විත්ත ස්වභාවයන් (විත්තගති) පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම මෙම අභ්‍යාසයයි. එහිදී යොදා ගැනෙනුයේ නිවරණ ධර්ම<sup>2</sup> පහයි. සිතේ පවිත්‍රතාව නැති කරන, දුර්වල කරන ධර්මයෝ නිවරණයෝ වෙති. යකඩ හෝ යම් ලෝහයක බැඳෙන මළ එම ලෝහය කා දමන්නායේ නිවරණ ධර්මයෝ පවිත්‍ර සිත විනාශ කරයි.

රත්කරුවා රත්වල මළහරින්නා යේ බුද්ධිමතා සිතෙහි මළ හැර දැමිය යුතුයි. සිතේ සමාධියක් ඇති කෙතෙකුට වුව ද නිවරණ වරින් වර පහළ විය හැකිය. මෙහිදී ඒවා ගැන අවබෝධයෙන් පසුවෙන අයව ඒවා මගහරවා ලැබූ සමාධිය ශක්තිමත් කරගත හැකිය. නිර්වාණවබෝධය ද ලැබිය හැකිය. මෙය සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුස්සන්යේ භාවනාවකි.

සමාධියට හානි පවුණුවන නිවරණ ධර්ම පස :

කාමජන්දය : ආශාව, ආදරය, පාලය, රාගය, බැඳීම, ඉඳුරන් පිතවීමේ කැමැත්ත

ව්‍යාපාදය : තරඟ, කෝපය, ක්‍රෝධය, පටිෂය, අසහනය, දොම්නස, බිය

ඵනම්ද්ධය : නිදීමක, අලසතම, කම්මැලිකම, උදාසීනගතිය

උද්ධච්චි කුක්කුච්චි : නොසන්සුන්කම, කළබලවීම, පසුබැටීම

විචිකිච්චාව : සැකය, කුකුය, විමනිය, අවිශ්වාසය

යම් විටක කිසියම් නිවරණයක් සිතට නැග ඒ ද එහිදී

1. වතු.සඟ්. පිටු 195-203,

2. වත්තාලියාකාර මහා විපස්සනාට්ඨි, චන්දවම්ම නාහිමි, පිටු 155-2118  
(නිවරණ ගැන විස්තරයක් සඳහා බලන්න) පිඳර. පිටු 257

මෙතම් නිවරණ ධර්මයක් මා සිත පහළ වී යයි ඉවහින්න දැන ගතයුතුයි. එවිට එය පහවී සමාධිය ආරක්ෂාවෙයි. එම නිවරණ ධර්ම නැතිවිට ද එය නැතැයි දැනගත යුතුවේ.

සමාධියක් ඇත්තෙකු එම සමාධිය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වාදුන් කදිම ක්‍රමයක් වෙයි. එය මජ්ඣිම නිකායේ විතක්ක සංයාන සූත්‍රයේ<sup>3</sup> දැක්වේ. යම් නිවරණ ධර්මයක් පහළ වූ විට පහත සඳහන් එම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකිවෙයි.<sup>4</sup> අනුපිළිවෙලින් අනුගමනය කළ යුතුයි.

1. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව නැගීමක් මෙනෙහි කිරීම.  
(නොහැකි වෙතොත්)
2. එහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම.  
(එයින් ද නොහැකි වෙතොත්)
3. වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කිරීම.  
(නොහැකි වෙතොත්)
4. මූලික සේතුව පිරික්සීම (නොහැකි වෙතොත්)
5. කායික හා මානසික ශක්තිය යොදා එය මැඩ පැවැත්වීම.

---

3. මිහිස් ගැ. පිටු 26

4. එම

# භාවනා පුහුණු අයට තවත් සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් (බෞද්ධ භාවනා)

සත්‍යාවබෝධය සඳහා අවශ්‍ය අංගයෝ සත් දෙනෙකි.<sup>5</sup>  
ඒවා සජ්ඣ බෞද්ධයා<sup>6</sup> වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණයන්හි දැක්වේ.  
ඒවා නම්:

සති <sup>7</sup>	-	(සිතිය)
ධම්මවිචය	-	(ධර්ම විනිශ්චය)
විරිය <sup>8</sup>	-	(විරියය)
පීති	-	(ප්‍රීතිය)
පස්සද්ධි <sup>9</sup>	-	(ප්‍රගුබ්ධිය)
සමාධි <sup>10</sup>	-	(ඒකගතතාවය)
උපේක්ෂා	-	(මධ්‍යස්ථතාව)

සිතේ මෙම බෞද්ධයන් පහළ වෙනවිට ඒ බව දැනීම,  
යම් බෞද්ධයෙක් තැනිවිට ඒ බව දැනීම සහ එය ඇතිකර  
ගැනීමට විරිය ගැනීම මෙම අභ්‍යාසයේදී පුහුණු කරන ක්‍රමයයි.  
විස්තර කැමතියන් විසින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ බෞද්ධ  
කාණ්ඩය බලන්න.

5. බුදුදාම.විද්‍යාව. පිටු 350

6. වතු.සති.පිටු 225-232,

7. බලන්න පිටු 189

8. බලන්න පිටු 189

9. බලන්න පිටු 191

10. බලන්න පිටු 188

# උපග්‍රන්ථය

දුක්ඛ සත්‍යය

THE TRUTH OF UNSATISFACTORINESS



සැනසිල්ලේ ජීවත්වීමට කැමැති මිනිසාට බාධා පමුණුවන කරදර කරන දේවල් ද නිකුතින්ම සැනනැගීම ස්වභාවිකය. දුක්ඛ සත්‍යය<sup>1</sup> වශයෙන් ප්‍රකට එය අප විසින් පිරිසිදුව දැනගත

යුතුය. එහි ප්‍රභේද ප්‍රධාන වශයෙන් කිහිපයකි. සියල්ලම එක් පුද්ගලයෙකු තුළ එක් අවස්ථාවක ක්‍රියාත්මක නොවනුදු වරින් වර ඉන් එකකට හෝ කීපයකට මුහුණ පෑ යුතුමය.

### ව්‍යාධිය දැකකි.

ලෙඩ වූ විට එහි පැපස් දක්නට නොලැබේ. එහි ඇත්තේ චේදනාවකි. දුකකි, අසහනයකි. දොම්නසකි. අසතුටකි. සාරෝහා ශාලාව මේ සඳහා පාදර්ශකයක් වැටීය. එහි සියලු මුහුණු අඳුරුය.

ජීවත්වීමේ බලාපොරොත්තුවට තර්ජනයක් වන ව්‍යාධිය මා කරා නොඒවායි පැකිය හැකිමුත් ඒ ඉන්ට නොවේ. ලෙඩ වර්ග බොහෝ වෙයි.<sup>2</sup>

### මහලුවීම දැකකි.<sup>3</sup>

දුර්වලත්වය මෙහි කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයෙකි. ගතත් සිතත් දෙකම දුර්වල වෙයි. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්ෂය වීමත් දිනෙන් දින දක්නට ලැබෙයි. පැස් පෙනීම දුර්වල වීමෙන් කන් ඇසීම දුර්වල වීමෙන් අහවත්තේ සියල්ල අක්‍රිය වන්නට කාලය ලබවය.

### මරණය දැකකි.

සියලු බලාපොරොත්තු, සියලු පැතුම් මරණයෙන් කෙලවර වෙයි. උපත් සියල්ලෝම මේ අවස්ථාවට කඩදා හෝ පත්වෙයි. මෙය මහනැරිය නොහැකිය. අමු දරුවන්, හේ දොර වතුපිටි, මිල මුදල් පමණක් නොව මහත් වෙහෙසීමකින් කලක් තිස්සේම පෝෂණය කළ තම ශරීරය ද අතහැරින්නට සිදුවෙයි. එය මහා දුකකි. එබැවින් සියල්ලෝම මරණයෙන් තැනී ගනිති. 'සබ්බේ භායන්ති මච්චිතෝ' යන බුදු වදනින් එය සනාථ වෙයි.

### දොම්නස.

නොයෙකුත් කරුණු නිසා දොම්නස උපදී. එය මහත්වූ දුකකි. මෙහි ඉන් කීපයක් සඳහන් වෙයි.

2. ත්‍රිපිටකයේ ප-ජකාඝික ලක්ෂණ, කලළලේ ධම්මානන්ද නාහිමි, පිටු 309

3. වෙසක් කලාපය 1985, පිටු 21

මුදල් අභ්‍යරුකම් නිසා කෙතෙකුට දොම්නස් උපදී:

ඇති කරම් මුදල් නොමැති වීම, අලාභ පාඩු සිදුවීම, ණය බරින් මිදිකීම නිසා දුක උපදී.

දු දරු ප්‍රශ්න නිසා දොම්නස් උපදී : දරුවන්ට නිසියාකාරව උගැන්වීම, ආහාර පාන, ඇඳුම් පැළඳුම් හා අනිකුත් අවශ්‍ය කරන දේ සැපයීම මහත්පියෙත්ම කළ යුතුය. ඒ ද දුකකි. දරුවන් අකීකරුවීමේ ආදිය නිසා මහත්වූ සිත් වේදනා ඇතිවෙයි. කුඩා දරුවනගේ ආරක්ෂාව සැපයීම ද සෝදිසියෙන් සිටීම මහත්වූ බරෙකි. දරු සෙනෙහස නිසා මේ සියල්ල යටපත් කළ ද කිරීමට ඇත්තේත් කරන්නේත් කරදර ගොඩකි. දරුවන්ගේ අනාගතය මව්පියන්ට බරකි.<sup>4</sup>

දෙපල ඉඩකඩම් නිසා ඇතිවන ප්‍රශ්න හේතුවෙන් දොම්නස් උපදී: තමාට කියා තිබියත් නැති නම් ඒ දුකකි. අවශ්‍ය පමණට ඉඩකඩ දේපල නොමැති නම් ඒ ද දුකකි. තිරවුල්ව හිමිකම් නොමැතිකම නිසා හෝ කීප දෙනෙකුට අයිති ඉඩම බෙදා ගැනීමට නොහැකි නිසා අවුරුදු ගණන් නඩු කියා ගැනීමට සිදුවීම මහත් දුකකි.

බාහිර හා සමාජයීය ප්‍රශ්න නිසා දොම්නස් උපදී:

පුද්ගලයාට සමාජයෙන් වෙන්වී තනියම සිටිය නොහැකිය. එබැවින් ජීවත්වීම සඳහා සමාජය සමග කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. සමාජයේ සිටින්නේ එකම අදහස් දරණ පුද්ගලයෝ නොවෙත්. විෂම අදහස් නිසා ප්‍රශ්න පෑන නැගී. පාසලේ ප්‍රශ්න, සේවා ස්ථානයේ ප්‍රශ්න, ගෙදර ප්‍රශ්න, ගමේ ප්‍රශ්න, සමාගමේ ප්‍රශ්න, පන්සලේ ප්‍රශ්න මේ කොයිවාත් ඇතිවන්නේ එබැවිනි. මේ හේතුවෙන් දොම්නස් ඇතිවෙයි.

කැමති දේ නොලැබීම නිසා ඇතිවන්නේ දුකකි.

මනුෂ්‍යයා බොහෝ දේට කැමතිය. එහෙත් ඒ සියල්ල ලැබිය නොහැකිය. මනුෂ්‍යයා මනු කැමති දෙයින් ජීවත්වන

කාලයේදී ලබාගනුයේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි. අනිකුත් බොහෝ දේ කැමති වුවද ලැබිය නොහැකිය. ලෙඩවීමට අකමැතිය. නිරෝගියෙන් හැටදාම ජීවත්වීමට කැමතිය. එහෙත් ඒ නොලැබෙයි. වයසට ගොස් ජරා ජීර්ණත්වයට පත්වීම අකමැත්තෙන්ම සිදුවෙයි. මරණය අකමැත්තෙන්ම සිදුවෙයි.

**ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ද දුකකි.**

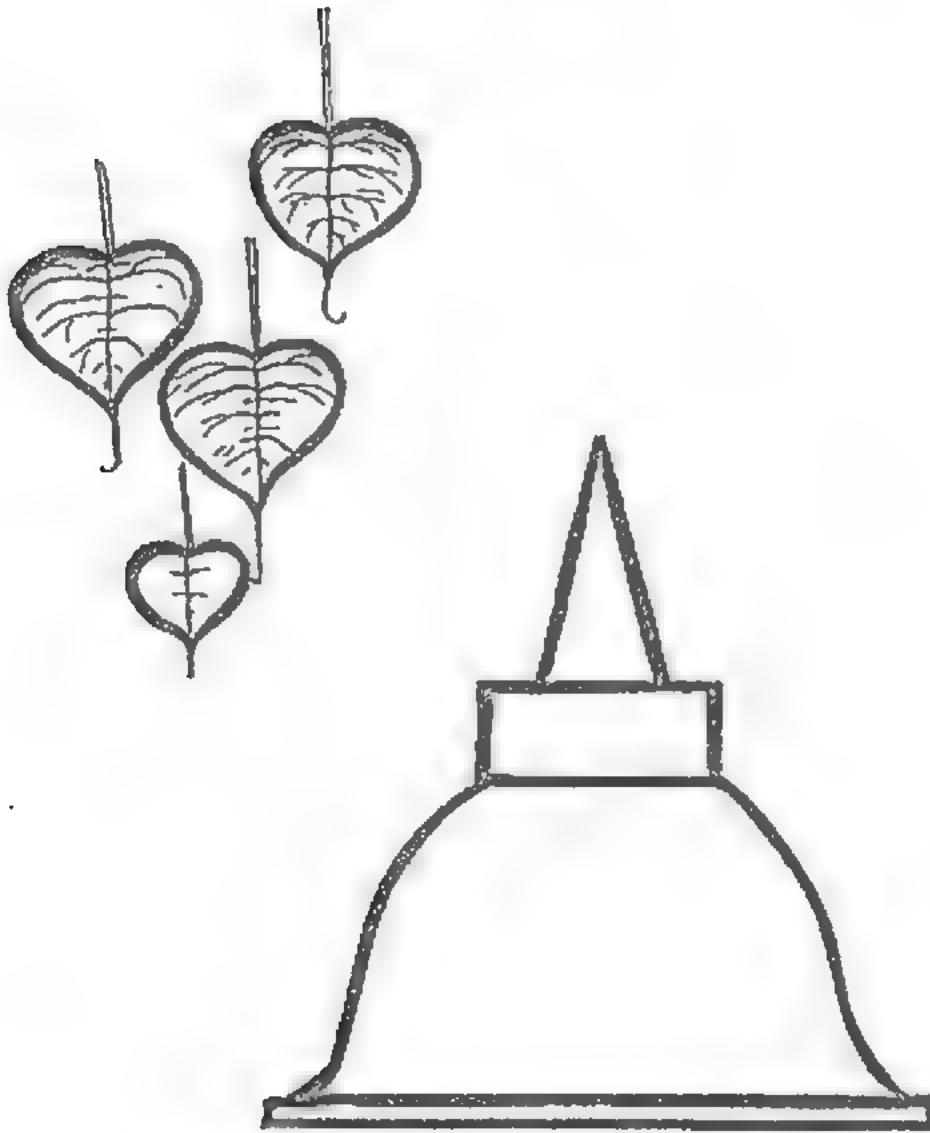
තමා ප්‍රියකරන දූදරුවන්ගේ මරණයෙන් විශාල දුකක් හටගනී. වෙනත් ස්ථානයකට යාම නිසා ප්‍රියකළ අයගේ ආශ්‍රය නොලැබීම නිසා ද දුක ඇතිවෙයි.

**අප්‍රියයන් හා එක්වීම ද දුකකි.**

තම අදහස් හා ගැලපෙන්නැති අයගේ ආශ්‍රය දුකකි.



## ශ්‍රද්ධාව



දුකින් නිදහස්වීමට නිතිය යුතු උතුම්ම ධනය නම් ශ්‍රද්ධාවයි.<sup>1</sup> ශ්‍රද්ධාව නම් තුණුරුවත් කෙරෙහි ප්‍රයත්න කැඟීමයි. තුණුරුවත් කෙරෙහි පහත් සිත් ඇත්තාට ලැබෙන සහනය මිළ කළ නොහැකිය.

1. බුද්ධචරිත පිටු 152, අභි.චාර. පිටු 97, ධර්ම. පිටු 125, අනි.සං. පිටු 138

සද්ධාය කරති ඔහු<sup>2</sup> ශ්‍රද්ධාවෙන් දුක් මිසය (සැඩ පහර) කරණය කෙරේ, යන බුදු වදන අනුව තම සන්නාන කුළ ශ්‍රද්ධාව ඇතිකර ගැනුමට මගන්සි ගතයුතුයි.

මල් පහන් පිදීම සඳහා වෙහෙර විහාරවලට යන බැතිමතාව ලැබෙනුයේ පුද්ගමාකාර ප්‍රබෝධාකාර හැඟීමකි. මේ මගින් ඇතිකර ගන්නාවූ නිරාමිය සහනය සියලු කුසල ධර්මයාගේ පහළවීමට උපකාරී වේයි. කුසල්හි පෙරවූව ගමන් ගන්නා ශ්‍රද්ධාව හැම යහපතම සලසාලයි.

අද සමාජයෙන් ඇත්වී යන මෙය ළමා සිත්සකන් කුළ රෝපනය නොකළහොත් සමාජයේ ඇති විෂමාවාරයන්ගේ වර්ධනය නොවැළැක්විය හැක්කකි. එමගින් සමාජයට සිදුවන තපුර පුළුපටු නොවේයි.

හොඳයි කියනදේ හොඳ හැටියට පෙනෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවන්තයාටමය. තරක දේ හොඳ හැටියට ගන්නා අශ්‍රද්ධාවන්තයා සරු දෙයක් නොලබයි.

අසාරේ සාර මනිනෝ  
සාරේ වාසාර දස්සිනෝ  
තේ සාරං නාධගච්චන්ති  
මිව්ඡා සංකප්ප ගෝචරා<sup>3</sup>

නිසරු දේ සරු ලෙසත්,  
සරු දේ නිසරු ලෙසත් දකින,  
චැරදි කල්පනා ඇති පුද්ගලයා සරු දෙයක් නොලබයි.

2. බුත්සරණ පිටු 152

3. ධම්මපදය. යමක වර්ගය (ධම්මපද, පිටප්පලි, පිටු 8)

## බෞද්ධ සංකේතයන්



වෛතෘය බෞද්ධ ලෝකයාගේ ශ්‍රද්ධාව දනවන වස්තුවකි. හූඩය මෙන්ම වෛතෘයක නිර්මාණය දෙස බැලූවත් එය බුදු දහමේ ගැඹුරු දර්ශනයක් ඉගැන්වීම සඳහා සංකේතවත් කරගත් බවත් පෙනෙයි.

මූලිකව එන වෛතෘයේ අත්තිවාරමෙහි සුවාසු දහසක් ධර්මස්කන්ධය සංකේතවත් කරයි. වෛතෘයේ තුන් මහල් සේයාව ත්‍රිවිධ රත්නයයි. වෛතෘ ගර්භය සත්වල් බෝධියාකෘතිය ධර්මයයි.<sup>4</sup> සතරැස් කොටුව චතුරාස්ව සත්‍ය ධර්මයයි. කොත් කැරලි නවාංග භාෂ්‍යා ශාසනයයි. වෛතෘයේ අලංකාරම අංගය වන කොත නිර්මාණය සංකේතවත් කරයි.

4 බෝවිසත්ථිය දිපානි, ලේඛි සහායෝගී මාසිම් බලන්න.

ශ්‍රද්ධා හක්කිය මුසු ශාන්ත සෞන්දර්ය හැඟුම් පහළ කරන බෞද්ධ කලාව ශ්‍රාවකයන් තුළ බුද්ධි පරිපාකය හා ධාර්මික ප්‍රීති ප්‍රබය වඩවන්නකි,<sup>5</sup> යනුවෙන් වෙසක් කලාපයට ලිපියක් සපයමින් නයන නිලක් රක්තකාර පවසයි.

**බෝධිය :**

බෝධි වන්දනාව ද ද ලක්දිව බෙහෙවින්ම ජනප්‍රියවූ පුජාවක් වී තිබේ. බෞද්ධයා බෝධියට පුද පුජා දක්වන්නේ වෘක්ෂ වන්දනාවක් හැටියට නොව බුද්ධ වන්දනාවක් හැටියටය.

'පිතුස් රිලිජියෝසා' (Ficus Religiosa) බෝගසෙහි උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයයි. 'පිතුස්' යන්නෙන් 'නුග පවුලට' අයිති යන්න ද රිලිජියෝසා යන්නෙන් ආගමික වැදගත්කමකින් යුක්ත බව ද හැඟවෙයි.<sup>6</sup>

සංස්කෘත බසින් එය, බෝධි, බෝධිද්‍රු, ගජායන, වලපත්‍ර, පිප්පල, අශ්වත්ථ, කේසවාචාය වෘක්ෂ ධර්ම, වෛකෘ යන නම්වලින් හඳුන්වයි. දෙමළ බසින් 'අරමු' කියා ද, හින්දියෙන් 'පිපාල්' කියා ද බෝගස හැඳින්වේ. ඉංග්‍රීසියෙන් එය බෝධි වූ (Bodhi tree) නමින් හඳුන්වයි.

වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල, නිලෝගුරු, ඇසතු, බෝ, පුලිල, අලුබෝ, යන නම්වලින් බෝගස හඳුන්වා තිබේ.

බෝධි වන්දනාවකින් මේ ජීවිතයේ බොහෝ අපල උපද්‍රව වලින් ආරක්ෂාවී සිටිය හැකියයි බොහෝ බෞද්ධයෝ සිතති. තම අභිමතාර්ථයන් ඉටුකර ගැනීම උදෙසා ද බෝධිපුජාවන් පැවැත්වීමට බොහෝ දෙනා වෙතෙර විහාරස්ථානයන් වෙත ඇදෙනු පෙනෙයි. ශ්‍රද්ධාව පෙරදැරි කරගෙන කරන කවර පින්කමකින් වුව ද අභිමතාර්ථ සාධනය විය හැකිය. දේවාලයක

5. වෙසක් කලාපය 1986 පිටු 23, 'බෞද්ධ සංකේත' යන ලිපිය බලන්න. වෛකෘය සඳහා වෙසක් කලාපය 1985 පිටු 51 ('ස්වූපයෝ අරුත්' පුරා විද්‍යා නියෝජ්‍ය කොමසාරිස් ඇම්. එච්. සිව්සෝම) බලන්න.

6. කල්පනා සහරාව 1986 මැයි 5 වැනි වේලාව 7 කලාපය පිටු 21

7. බෝධි පුජාව, රේරුකානේ වන්දනාමල නාමිමි

කෙරෙන භාරභාරයක් සේ මල් පහන් ආදිය ගණන් හිලව්වක් ඇතිව ගෙනයමින් කරන පුජා ගැනනම් කිවුණුව ඇත්තේ 'එය බෝධිපුජාවක්' නැත්නම් බුද්ධි පුජාවක්ම නොවන බවයි. අවබෝධයකින් කරන පුජාවම බෝධි පුජාවක් වේ.

# නිවරණ බර්ම

දුර්වලකම්

UNWHOLESOME STATE

කාමච්ඡන්දය  
ආශාව, තන්හාව, රාගය  
ලෝභය, ආදරය, දැලීම  
ආලය  
සැදීම

SENSE-DESIRE

ව්‍යාපාදය  
තරඟ, කෝපය, දෝෂය  
දෙමිතය, අසත්‍යතාව,  
පරිත්‍යය හිඟය, භෞර්ම

ILL-WILL

ඵනමභිය  
නිද්‍රිත, අලසකම්,  
කම්මැලිකම,  
උදාසීනභාවය

SLOTH & TORDOR



විවිකිච්ඡාව  
සැකය, විමසිය  
අවිශ්වාසය

DOUBT

උදබව්ව-කුකුළුව  
කොසන්සුන්කම්  
කළබලවීම, පසුතැවීම,  
විපිළිසර

RESTLESSNESS  
&  
WORRY

පංච නිවරණ

FIVE HINDERANCES

සිත කිසිවි කරත්තාවු ධර්ම නිවරණ ලෙස හැඳින්වේ. භාවනා වඩන්නන් විසින් මේවා දැන සිටීම බොහෝම ප්‍රයෝජනවත්ය.<sup>1</sup>

### කාමච්ඡන්දය

ආශාව, පත්භාව, රාගය, ලෝභය, ආලය ආදී නොයෙකුත් තම්බලින් හඳුන්වනුයේ මේ කාමච්ඡන්ද නිවරණයමය. භාවනා වඩන්නෙකුට විශාල බාධකය මෙයයි. කෙනෙකුට භාවනා කිරීමට නොසිතෙන්නේ ද මේ නිසාමය.

### ව්‍යාපාදය

තරහ, කෝපය, ද්වේශය, දොමනස, අසහනය, පටිසය, හිතිය ආදී වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේත් මේ ව්‍යාපාද නිවරණයමය. ව්‍යාපාදය විත්ත සත්තානසෙහි පහළ වූ සැතින් සිත සැලෙන්නට වෙයි.

### ථිතමිද්ධය

භිද්ධත, අලසකම, කම්මැලිකම, උදාසීනභාවය, ථිතමිද්ධ නිවරණයයි. සිතෙහි ථිතමිද්ධය පහළවූ විට ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී භාවය පහවී මනදෝත්සාහි බවක්, ශරීරය බර බවක් දැනෙන්නට වෙයි.

### උද්ධච්ච කුක්කුච්ච

නොසන්සුන්කම, කලබලවීම, පසුතැවීම, පිපිළිසරගතිය සිතෙහි ඇතිවූව් ද සිත කෙළෙසෙයි. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන මෙය සිත්හි පහළ වූ විට සිතේ තුන්පක් ගතිය විනාශ වියයි.

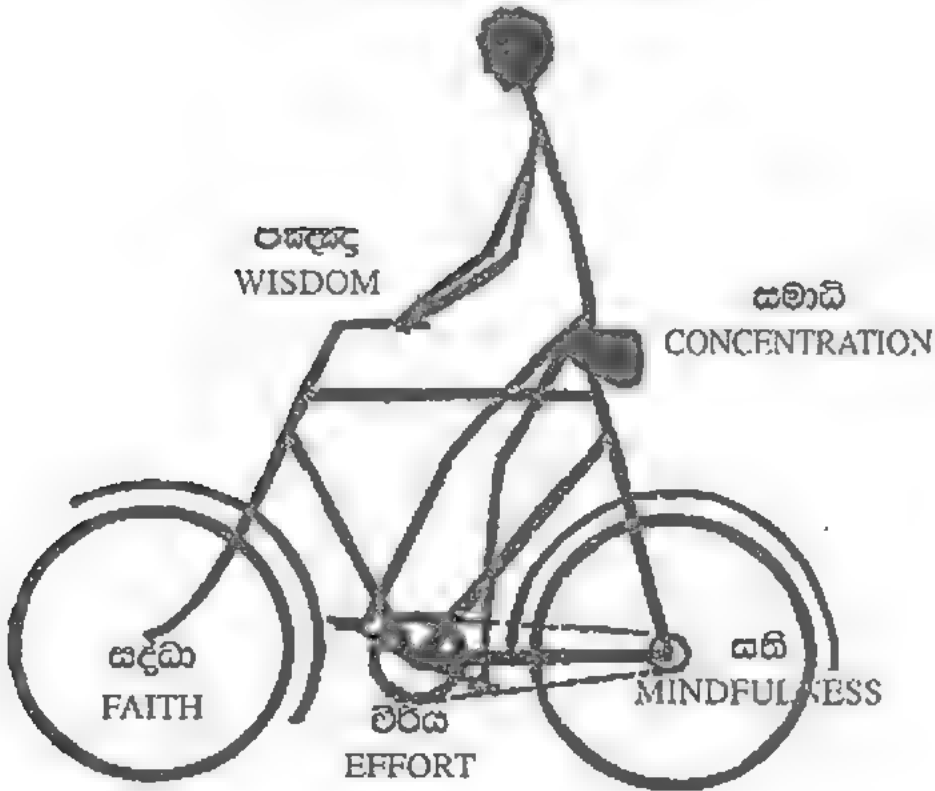
### විචිකිච්ඡාව

සැකය, විමනිය, අවිශ්වාසය යනුවෙන් හඳුන්වනුයේ විචිකිච්ඡා නිවරණයමය. බුදුබණ් ගැන සැක ඉපදවූවිට ඔහුට ඒ මගින් දියුණුවක් ඇතිකර ගතහැකි නොවේ. සත්‍යය ගැන සැක කරන්නා තෝරාගන්නේ අසත්‍ය බැවිනි.

1. වත්කාලිපාකාර මහා විපස්සනාව, චන්දිමල් තානිති, පිටු 155-208, වදර්.හා, පිටු 257 බොදධ හා. පිටු 22 The Experience of insight, Joseph Goldstein පිටු 51-59

# පංච බල

THE 5 SPIRITUAL POWERS



විත්ත සන්තානය තුළ පංච බලයන්<sup>1</sup> ඇතිකර ගැනීමෙන් නීතිරණය ධර්මයන් දුරුකර ගත හැකිය. එම පංච බල ධර්ම නම්,

ශ්‍රද්ධාව  
වීර්යය  
සති  
සමාධිය  
ප්‍රඥාව වෙයි.

1. බෝධි පක්ඛිය දීපනි, ලේඩි පයාඨෝ නාහිමි පිටු 97



ග්‍රදධාන : ඉහතදී විස්තර කෙරුණි. (බලන්න පිටු 180)

විජයය : වෑයමක් නැති තැන අරඹ පිද්ධියක් නැත. කුසල් දහමුත්තේ ලැබීමට යහපත් චිරයයක් නිබ්බ සූතුය. නුපත් කුසල් ඉපදවීමට චිරිය මහ බලයෙනි. සයවසරක් දුෂ්කරත්‍රියාවෙන් ශාරීරිකව දුර්වල වූ බෝසතාණන්ම, මැදුම් පිළිවෙතින් එදා වෙසක් පුත් පෝදා, බෝමැටට පිටදී 'බුදුච්ඡත්ත නොනැගිටිමිසි' තිර ලෙස අදිටත් කරගත් චිරයයේ බලයෙන් බුද්ධරාජ්‍යය ලබාගැනීමට හැකිවිය.

සනිය<sup>2</sup> : සනිය වශයෙන් ගැනෙනුයේ කුසල් සහගත සිහියයි. සති සම්පරක්කය නම් භාවනා කාණ්ඩයේදී මෙය අභ්‍යාස කෙරෙන අසුරු කියැවුණි. (බලන්න පිටු 154) සිත අකුසලයෙන් මුදවා කුසලය මතක් කරදෙන ස්වභාවය 'සති' නමින් හැඳින්වේ. සාමාන්‍ය වැඩවලදී පවත්නාවූ ව්‍යවහාර කථාවේදී කියැවෙන සිහිය සනිය නොවේ. කුසලයන් සමග පවතින සිහිය මේ නමින් ගැනේ.

හැම කුසලයකම සනිය පවතී. හැම අකුසලයකම සනිය නොයෙදේ. චතුර බීම, නෑම, ඇදුම් ඇදීම ආදී දෛනික ක්‍රියාවන් සාමාන්‍යයෙන් කුසලයක් හෝ අකුසලයක් හෝ කියනු නොලැබේ. ඒවා සිහිනුවණින් කිරීමෙන් කුසලයක් වන අතර එහිදී සනිය ක්‍රියාත්මක වෙයි. බණ ඇසීමත්, බණ කීමත්, බණ පොත් බැලීමත්, දන්දීමත්, මල් පහන් පූජාකිරීමත් ආදී ක්‍රියා කුසල් බැවින් හැමවිටම සනිය යෙදේ. සතුන් මැරීම, සොකරම් නිරීම, මත්පැන් බීම ආදී ක්‍රියා කල්පනාකාරීව කළ ද ඒවායේදී සිහිය නැතිනම් සනිය නොයෙදේ. අකුසල් බැවිනි.

සමාධිය<sup>3</sup> : කුසල් සිතේ එකඟතම සමාධියයි. යම් කුසලයක්

2. අභි.ප්‍රදී. පිටු 139.

3. චුළුමා. පිටු 54, සිං.පිළිම. පිටු 133, අභි.මාර්. පිටු 88, බුද්ධ චරිතය, කෝමස් පිටු 242

කරන විට සිහි විසිරයානොදී එහිම පැහැදෙන පිහිටන ස්වභාවයක් ඇත. විසිළුපරවූ සිහි මෙසේ අරමුණක සන්සුන්වූ විට ලැබෙන්නේ පුද්ගම අන්දමේ සහනයකි.

උපචාර සමාධි අර්පණා (ධ්‍යාන) සමාධි වශයෙන් ද්විතීයික චිත්ත මෙය උපචාර අවස්ථාවේ මද ශක්තියකින් ඇතිවන අර්පණා අවස්ථාවේ බලගතු ගන්තියකින් ඇතිව ද උපදී.

ධ්‍යාන බලයෙන් නොයෙක් විස්කම් කළ හැක්කේ මේ තොවිසිරෙන්නාවූ සිතේ ශක්තියෙනි.

ප්‍රඥා<sup>4</sup> : ප්‍රඥාව මිනිසාට රත්තයකි. 'පඤ්ඤා තරාතං රතතං' යනුවෙන් උප දැක්වේ. ප්‍රඥාව හැම යහපතම සලසාලයි. සියලු දෑත් නැති කළ හැක්කේ ප්‍රඥාවේ බලයෙනි. නිවැරදි මාර්ගය තෝරාගෙන යායුතු මාර්ගය තීරණය කරන්නේ ප්‍රඥාවේ බලයෙනි. ප්‍රඥාව නිවන් මාර්ගය හෙළිකර දෙයි. මේවා දෘෂ්ඨිවලින් මුදවා සමායක් දෘෂ්ඨිය ඇතිකර දෙයි.

4. බුද්ධ චරිතය, කෙරුමේ පිටු 243, සිංහපුර. පිටු 627, මුද්‍රිත. පිටු 88



පිනේ සන්සුන් බව ඇතිකිරීමට සැහැල්ලු බව ඇති කිරීමට, පහසු බව ඇතිකිරීමට උදව් දෙන විත්ත ගතියකි, පස්සද්ධිය. සමාධියට ආසන්න කාරණයක් හැටියට මෙය පෙනේ. කය, සිත සන්සුන් කරන මේ ගතියට යෝගිහු කැමැති වෙති.

භාවනා දියුණු අයට භාවනා කරන හැමවිටම වාගේ පහසුවෙන් ලබාගත හැකි පස්සද්ධිය නිසා කයට දැනෙන පහසු සුඵපටු නොවේ.<sup>1</sup>

අසනීප නිසා ද ගමන් බිමන් ගොස් වෙහෙස නිසා ද උෂ්ණ පාදි සාකු විපර්යාස නිසා ද නැතිවී යා හැකි පස්සද්ධිය මහත්සියෙන් නැවත ලබාගැනීමට උත්සාහ කටයුතුයි. භාවනාව මිහිරක් වන්නේ පස්සද්ධිය ලැබෙන තැනටවත් භාවනාකොට ඇත්තත්ටය. මෙය බොරුජංග ධර්මයක් වශයෙන් හඳුන්වා තිබේ.<sup>2</sup> එය අවබෝධයට අවශ්‍ය අංගයක් බැවිණි.

එය ප්‍රත්‍ය ආහාරයෙන් ද  
සුදුසු දේශගුණයෙන් ද  
පහසු ඉරියව්වෙන් ද  
සත්පුරුෂ ආශ්‍රයෙන් ද  
විවේකීව සිටීමෙන් ද  
ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් ද ඇතිකර ගත හැකිය.<sup>3</sup>

මෙය සමාධියට උපකාර කරන්නක් බැවින් සමාධියක් බලාපොරොත්තුවන්නා පස්සද්ධිය වඩාගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. මේ ගැන කල්පනා නොකරන සමහරෙක් විරියයම වැඩිකොට භාවනා සඵල කර ගැනීමට කල්පනා කරත්. එය සුදුසු නොවේ. ආනන්ද භාමුද්‍රුවන් දැඩියේ විරිය කොට රහත්නොවූ බැවින් සැකපෙන්නට සිතා ඉරියව් ලිහිල් කිරීමෙන් පස්සද්ධිය ලැබීම නිසා රහත්වූ බව සිහිකට යුතුයි.

1. අභි.ප්‍රදී. පිටු 146

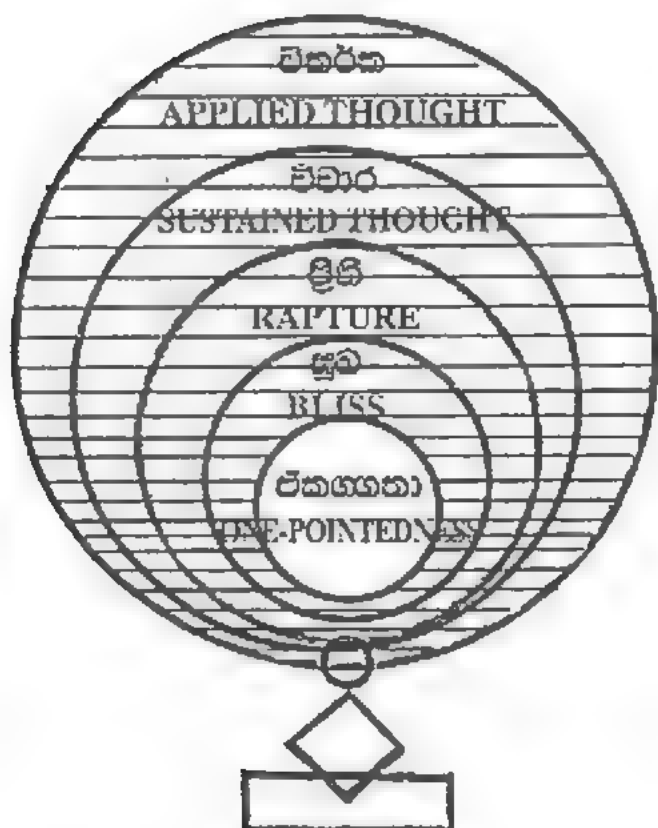
2. වතු.සඤ්. පිටු 226

3. සම.විදම. පිටු 97

# ධ්‍යාන

## ප්‍රථම ධ්‍යානය

### FIRST ABSORPTION



නිවර්තන ධර්මයන් පංච බල මගින් යටපත් කළ විට සිතේ සන්සුන් බවක් ලැබෙයි. මෙය තවදුරටත් දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදී.<sup>1</sup> ප්‍රථම ධ්‍යානයේ පංච සහති:

1. සම.විද.මා. පිටු 77, අභි.ප්‍රදී, පිටු 63

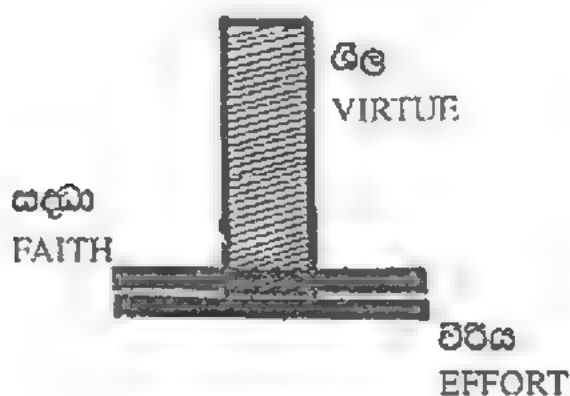
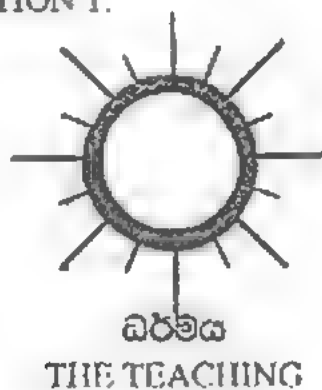
විතර්ක - භාවිතා පරමුණෙහි තත්වන වෛතසිකය  
 විවාර - අරමුණෙහි හැසිරවන වෛතසිකය  
 ප්‍රීති - භාවිතා පරමුණෙහි සිත ප්‍රීතිමත් කරන ස්වභාවය  
 සුඛ - සුඵය  
 ඒකත්‍යතා - සිතේ එකභක්‍යම (සමාධිය)<sup>2</sup>

මෙහි විතර්කයෙන් - පිත මිද්ධයත්  
 විවාරයෙන් - විවිකිඵ්‍යාවත්  
 ප්‍රීතියෙන් - ව්‍යාපාදයත්  
 සුඛයෙන් - උද්ධඵ්‍ය වූ කුක්කුඵ්‍යාවත්  
 ඒකත්‍යතාවෙන් - කාමච්ඡන්දයත් දුරුවෙයි.

එබැවින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම්චිත් සමචිත් ඇසිල්ලෙහි නිවරණ ධර්මයෝ පහව යයි.

# මානසික දියුණුව (1)

## MENTAL CULTIVATION 1.



සාරවත් පොළොවෙහි සිටුවන අතු කැබැල්ල නිසි පරිදි වැසි වැටීම හා සුර්යාලෝකය නිසා මල් පල දරණ ප්‍රයෝජනවත් ගසක් බිහි කරයි. එමෙන්ම වීරිය නමැති පොළොව මත ශ්‍රද්ධාව නමැති පොහොර යොදා සිලය නමැති අතු කැබැල්ල සිටුවූ විට වැනිවළාවන් නමැති කළාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය<sup>1</sup> නිසා සුර්යාලෝකය නමැති ධර්මය ලැබීමෙන් විශාල ගසක් බිහිවී නිර්වාණය නමැති මල්පල නෙලාගත හැකිය.

අපට හොඳ දේ කියාදෙන්නේ අපේ පරම මිත්‍රයෝය. ඔවුනට අපි තිති ගරු කළ යුතුය. තරක ආශ්‍රය නිසා බොහෝ දෙනා ඉතා කණගාටුදයක තත්වයට පත්වී ඇති පුවත් කොතෙකුත් අසන්නට ලැබේ.

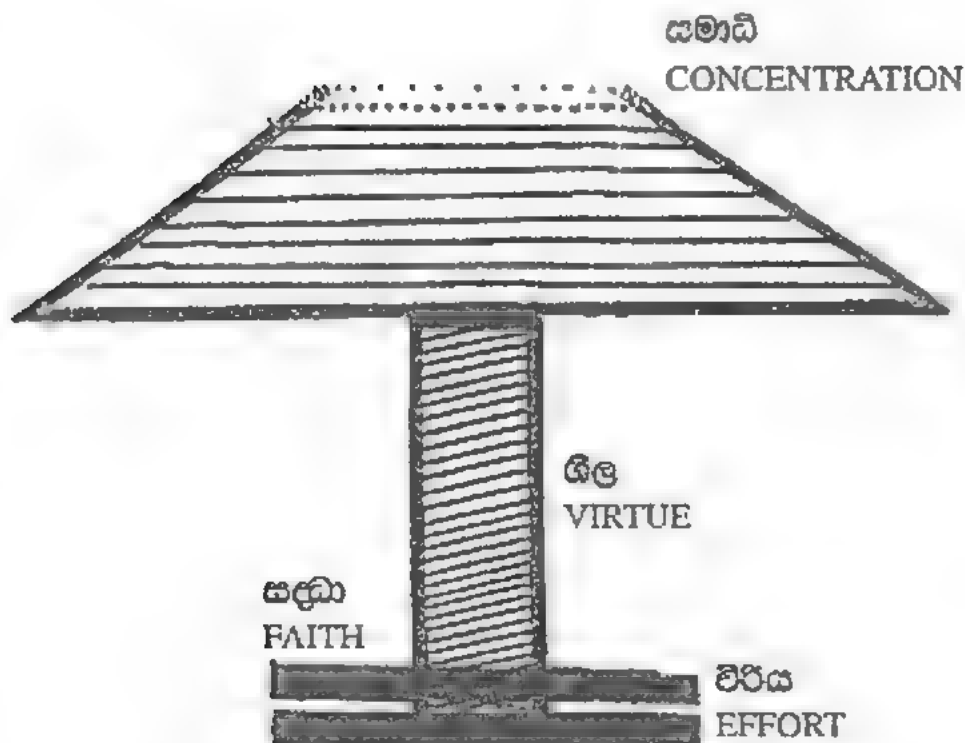
කළාණ මිත්‍රයන් තෝරාගැනීම ඉතා පරෙස්සමෙන් කළ යුතුයි. හොඳ හිත පෙන්නු කරමින් කෙනෙක් හොඳ නොවේ. හොඳ විමටනම් හොඳ හිත නොව හොඳ ගති නිබ්බය යුතුය. ගුණ යහපත්කම් ඇත්තේ හැමවිටම අතලොස්සකි. වැඩිතරමක් ඉන්නේ දුසිල් අයයි. ඒ බව බුදුපියාණෝ 'දුස්සිලොහි බහුජජනෝ' බොහෝ දෙනා දුස්සිලය යනුවෙන් දේශනා කොට තිබේ.

1. පාතංජලී දර්ශනය, තරතමිපිටියේ ජිනරතන පිටු 264, විසුද්ධි සංග්‍රහය, 1981 බලන්න සත්පුරුෂ සේවනය, පිටු 4



## මානසික දියුණුව (2)

### MENTAL CULTIVATION 2.



සිටවූ අතු කැබැල්ලේ වැඩිම ජලය, සුරයාලෝකය හා සරු පස නිසා පිදුවන්නාක් මෙන් කලාපාණ්ණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, ධර්ම ශ්‍රවණය ආදී හේතුවෙන් සිතේ දියුණුව ඇතිවේ.

### මහසිංහ දියුණුව (3)

### MENTAL CULTIVATION 3.

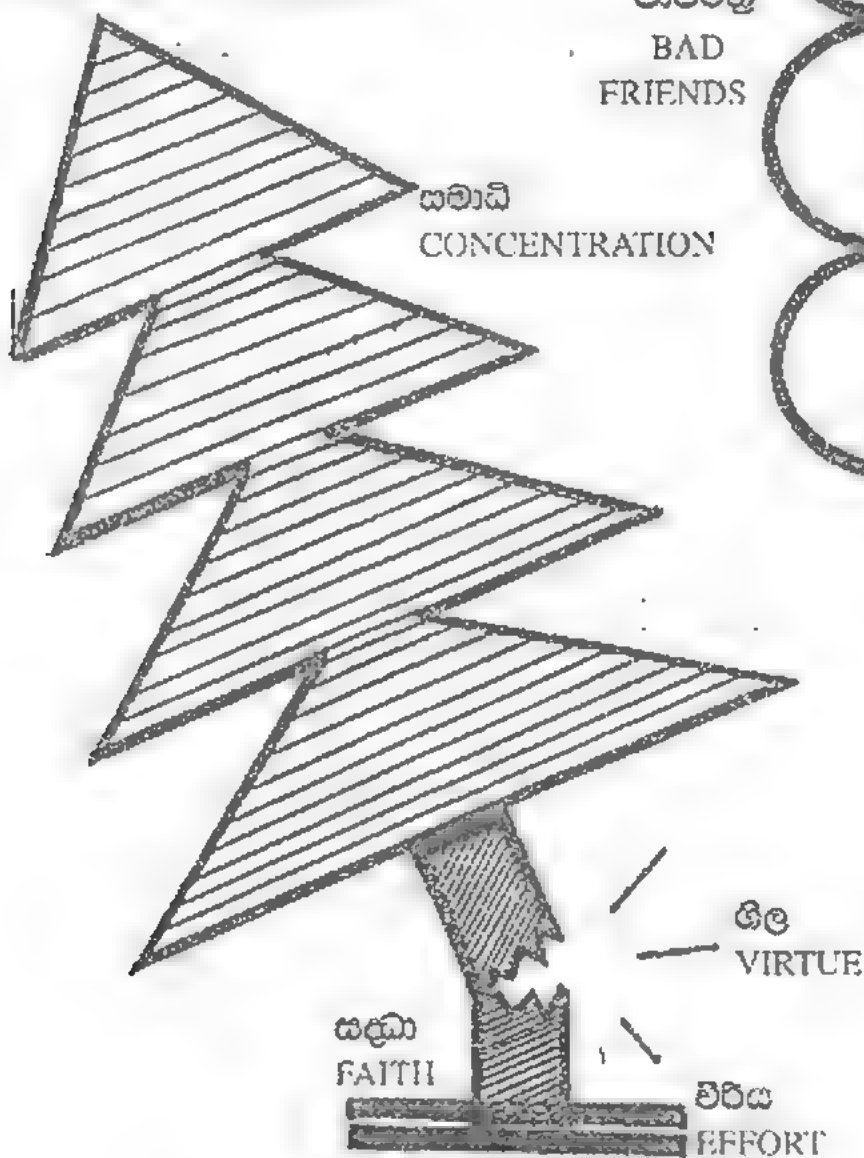


නිසියාකාරව ධර්මානුකූලව කටයුතු කරන්නා ශ්‍රද්ධා, චීරයය, සහි, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී බල ධර්මයන් දියුණුකොට ප්‍රථම ධ්‍යානයන්, ද්විතීය ධ්‍යානයන්, තෘතීය ධ්‍යානයන්, චතුර්ත ධ්‍යානයන් ලබා සමාධිය ශක්තිමත්ව ද සම්පූර්ණව ද ඇතිකරගනී.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග පහක් ඇති බව යටි සඳහන් වුණි. එයින් විතර්ක, විචාර අංගයන් ඉක්මවීමෙන් ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබෙයි. එහි අංගයෝ එහිට ත්‍රිදෙනෙකි. ඒවා නම්, ප්‍රීතිය, සුඛය, සහ ඒකාත්මතාවයි. කවදුරටත් භාවනාව දියුණු කිරීමෙන් ප්‍රීතිය ඉක්මවීමෙන් සුඛය, ඒකාත්මතාව යන අංග දෙක ඇති තත්ත්වය ධ්‍යානය උපදවයි. ඉන් අනතුරුව සුඛය ද ඉක්මවීමෙන් උපේක්ෂාව වේ. ඒකාත්මතාවේ සිත පිහිටයි. එය චතුර්ත ධ්‍යානය වෙයි. විස්තරාත්මක විසින් විසුද්ධි මාර්ගය<sup>2</sup> බලා දැනගැනීම මැනවි.

# මානසික පිරිනිම (4)

මානසික දියුණුව වැඩිවීම 4  
MENTAL CULTIVATION



පාප මිත්‍රයන් හෙවත් අසත්පුරුෂ ආශ්‍රය<sup>3</sup> නිසා සීල හේදය මගින් සමාධිය විනාශ වෙයි.<sup>4</sup> මන්දයත් සීලය මත සමාධිය ගොඩනැගුණු බැවිණි.

එබැවින් කමාගේ සීලය කමා විසින්ම ආරක්ෂා කළ යුතුය. සියලු අසත්පායන්ගෙන් වෙන්විය යුතුය. පාප මිත්‍රයන් දුරින්ම දුරු කළ යුතුය. ධ්‍යාන සිතක් පිරිහීමට කරුණු තුනක් වෙයි. ඒවා නම්:

1. කෙළෙසුන්ගේ බලපෑම.
2. අසත්පාය ක්‍රියාය.
3. අනනුයෝගය, යනුවෙනි.

පළමුවැන්නෙන් කියැවෙන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී නිවරණයෝය. දෙවැන්නෙන් කර්මාන්ත කිරීම, කථාකරකර හිඳීම, තිකර නිදාගැනීම, සමූහයන් සේවනය කිරීම ආදිය කියැවේ. තුන්වැන්නෙන් ආහාර, වස්ත්‍ර, වාසස්ථාන, බෙහෙත් ආදිය නිසි පරිදි නොලැබීම කියැවේ.<sup>5</sup>

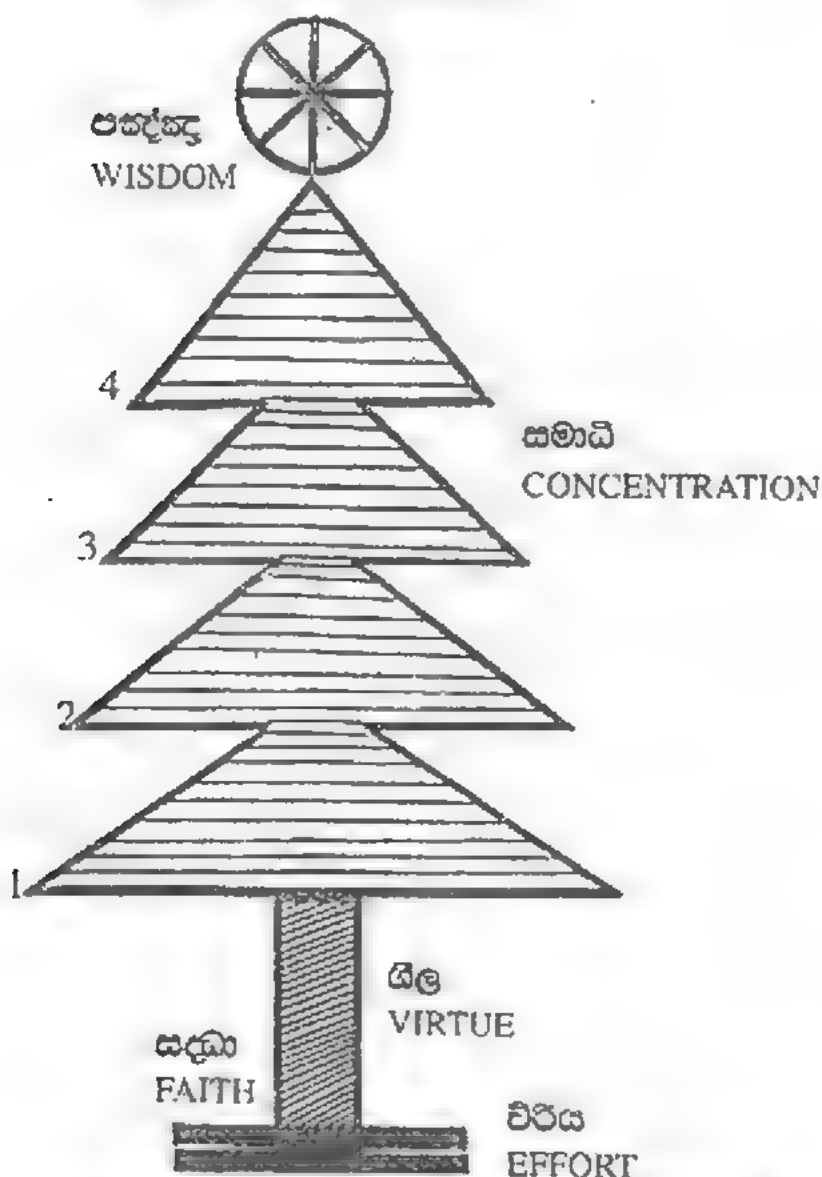
3. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, එල්. එල්ලාචල, පිටු 148

4. ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ, කලලලේ ධම්මානන්ද නාහිමි පිටු 400

5. සම.විද, මාර්ග පිටු 82

# මානසික දියුණුව (5)

## MENTAL CULTIVATION 5



මෙසේ භික්ෂුකාරව සමාධිය රකින්නාහට ගසෙක මල්පල ලැබෙන්නා සේ ප්‍රඥාව පහළවීම වෙයි.

එවිට,

ධර්ම

සමාධි

ප්‍රඥා යන ත්‍රිශක්තිය සම්පූර්ණවෙයි. බුද්ධිය ලැබෙයි. දූෂක කෙළවර වෙයි. මේ මනුෂ්‍ය විසින් අවශ්‍යයෙන්ම ගම්මන්ගත යුතු බුද්ධි මාර්ගයයි.

# නියාම බර්ම

## NATURAL LAWS



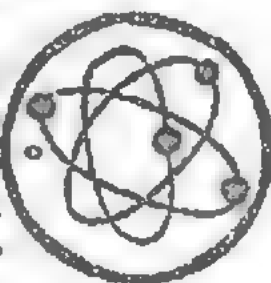
බීජ නියාම

BIOLOGICAL  
LAW

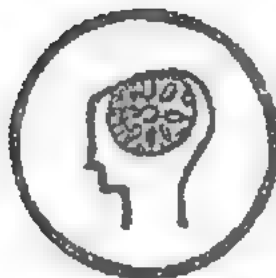
භාෂා වැළඳීම, බෝම්බ  
ජීවී ආකෘති  
විකේතනය

උතුනියාම

භෞතික නියාම  
ගුරුත්වාකර්ෂණය උච්ඡ  
ගුණ, ප්‍රතික්‍රියා විකේත,  
කාලගුණය



PHYSICAL LAW



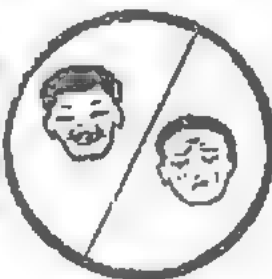
චිත්ත නියාම

LAW OF THE  
MIND

සිතේ අනවරත ප්‍රතිචාරය සිත්  
පහසුවීම

කම්මනියාම

සැප-දුක, දුප්පත් පොහොසත්,  
මෝඩ යුනවත්ත, ලක්ෂණ  
අවලක්ෂණය කේදය



LAW OF  
KARMA



බිම්ම නියාම

LAW OF SPECIAL  
DHARMA  
PROCESSES

සහපත් අඟයේ පහසුවීමත්  
පරිසරය සම්බන්ධ, අකල්  
මල්වැඩි ශ්‍රේණි නිසා සමාජයෙන්  
ප්‍රතිම බිහික වලඳෙන් ඉදු  
පෙළඟර

කිසිවෙකු විසින් පාලනය නොකරන මේ විශ්වයේ කාරකාවන් ඇතුළු සියලුම වස්තූන් එක්තරා නීති පද්ධතියක් ඇසුරින් හැසිරවේ.<sup>1</sup> භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව. ජීව විද්‍යාව යනුවෙන් විහිදී යන සියලුම විද්‍යාවන්ගෙන් මෙම නීතීන් සොයාගනු පෙනේ. ජෛව සැකසිල්ලට ඉන් එකක් ගැටුණි.

බොයිල් නියමය වශයෙන් හඳුනාගන්නා ලද නියත උෂ්ණත්වයකදී වායු ස්කන්ධයක ඒඩනයන් පරිමාවන් අතර ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සමානුපාතික සම්බන්ධයක් පවතී. මෙම සම්බන්ධය නැත්නම් මෙම නියාමය ලොවෙහි පවතින්නකි. මෙම නියාමය බොයිල් විසින් 'සාදන' ලද්දක් නොව 'සොයාගන්නා' ලද්දකි.

මෙම කරුණ දැනට සොයාගන්නා ලද අප්‍රමාණ නීති සමුදායටත් මතු සොයාගැනෙන නීතිවත් කිට් හැකි කළාවකි.

බුදුන්වහන්සේ විසින් ලොව නියාම ධර්ම පහකින් ක්‍රියාත්මක වන බව පෙන්වා දී තිබේ. ඒවා නම්,

1. බිජ නියාමය
2. උතු නියාමය
3. වික්ත නියාමය
4. කම්ම නියාමය
5. ධම්ම නියාමය

### බිජ නියාමය :

ශාකවල විවිධත්වය, වර්ගය, බෝවීම, ප්‍රමාණය, හැඩය, ආදී සියළුම විශේෂීයවූ ගති ලක්ෂණ පවත්වා ගන්නාවූ නීතීන් සමුදාය බිජ නියාමය නම්. කුඩා නූත බිජයකින් මතු විශාල නූත ගසක් ඇතිකරලීමේ ශක්තිය පෙට් ඒ තුළින් දැකගත නොහැකි නමුදු එහි ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ලැබෙන මහ ගස (එළය) අපට දැනගත හැකිය. එනම් හේතුවක් එළයක් දැකගත හැකි වුව ද හේතුවක් එළයක් අතර පවත්නාවූ 'ශක්තිය' දැකගත නොහැකිය.

1. බුද්ධ ධර්මය, මාතලහම සිරිසෝමස්සර සිමි, පිටු 56

## උතු නියාමය :

භෞතික හා රසායනික ක්‍රියා යම් යම් නීතීන් මත ක්‍රියාකරන බව විද්‍යාව හදාරන්නෝ දනිති. මෙම නීතීන් සමුදාය උතු නියාමය ලෙස හැඳින්වේ. වැස්ස, සුළඟ, ගින, උෂ්ණ ආදී කාලගුණික දේවලුන් වතුර පහළට ගැලීම, ආකාශ වස්තූන්ගේ රිද්මයානුකූල චලන ආදී අපිට ද්‍රව්‍ය තුළ පවත්නාවූ සෑම බලයක්ම මෙම නියාමයෙන් කියැවේ.

## චිත්ත නියාමය :

සිත ඊටම විශේෂයවූ නීති පද්ධතියක් මත ක්‍රියා කරයි. අනවරත ප්‍රවාහයක් ලෙස නොසිඳී පවත්වාගැනීමේ හැකියාව සිතේ පවත්නාවූ එක්කරා නීතියෙකි. දැනීම පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකරනුයේ සිතෙනි.

## කම්ම නියාමය :<sup>2</sup>

හිතාමතා යම් ක්‍රියාවක් සිදුකළ විට ඊට අනුරූපව විපාකයක් ලබාදීම කම්ම නියාමයෙන් සිදුවන්නකි. ඉතා සංකීර්ණ මේ විෂය අවිත්තය යැයි දැක්වේ. කර්ම විෂය සිතා නිමාවක් දැකිය නොහැකි නමුදු කර්මය හා කර්ම විපාකය පිළිබඳව දැනුමක් ඇතිකර ගැනීම බොහෝ ප්‍රයෝජනවත්ය.

ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙක් හෝ සිතියෙක් හෝ පැවිද්දෙක් නිකර මේ කර්මය ගැන මෙතෙහි කළ යුතු බව දක්වා තිබේ.<sup>3</sup> මාගට කර්මය දායාද වෙයි. නෑයා වෙයි. කර්මය මාගට පිළිසරණය වෙයි. එබැවින් මා යම් යහපත් කර්මයක් හෝ අයහපත් කර්මයක් සිද්ධකරමි ද එහි එලය මට උරුම වෙයි, යනුවෙන් ත්‍රුවණින් නිකර මෙතෙහි කළ යුතු බව 'අභිත්තන් පච්චචෙක්ඛකබ්බි, සුත්‍රයේ දැක්වේ.<sup>4</sup>

චේතනාවක් නොමැතිව අප අතින් සිදුවන ක්‍රියා කර්ම වශයෙන් නොගැනේ. නිදසුනක් වශයෙන් ඇවිදින විට කුඩා

2. අභි.පු පිටු 402 සිට 474

3. පංඥාපකර නිකාය 3, මු.ප.ත්‍රි.ග්‍ර.(20), පිටු 115

4. එම



සතුන් පැහි විනාශ වීම, පහන් දැල්වීම් ආදියෙන් කුඩා සතුන් පිළිස්සී මියයාම, ආදිය සඳහා අපට විපාකයක් නොපැමිණේ. මැරීමේ චේතනාවක් අප වෙත නැති බැවිනි. කර්මය ගැන විස්තර දනු කැමතියන් කම්ම විභංග ආදී සූත්‍ර<sup>5</sup> ආදිය බැලීම මැනවි.

**ධම්ම නියාමය :**

මහ පිනූත්තන්ගේ පහළවීමෙන් ඇතිවන භූමි චලන, බුදුවරු දෙනමක් එකවර පහළ නොවීම, ශීලය නියා සමාධිය පහළ වීම, සෝවාන් පුද්ගලයා අටවැනි ආත්මයක් දක්වා නූපදීම ආදිය ද ධර්මතාය. එනම් ධර්ම නියාමයෙනි. ධර්ම නියාමය ද ඡේරුම් ගැනීම ඉතා දුෂ්කරය.

---

5. සූත්‍රාච්ඡේධරය, කල්ලකොදයාවේ පඤ්ඤාඡේධර මාහිමි, පිටු 127-177 හෙි.ප්‍රදී. පිටු 402- 474 (විස්තරයක් සඳහා බලන්න)

## ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

භාවනා සම්බන්ධ නූතන කෘති

1. සනිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා, ආචාර්ය දෙවිනුච්චර ඤාණාභාස මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ 1970.
2. සමථ විපස්සනා භාවනා, අත්ගමනා පණ්ඩිත මහාසි සයාධෝ මාහිමි, අනුවාදක උා. ඤාණිනිද සයාධෝ හිමි සහ නාලයනේ අරියධම්ම හිමි, සංඝ මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කොළඹ, 1981.
3. විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය, අත්ගමනා පණ්ඩිත මහාසි සයාධෝ මාහිමි, අනුවාදක උා. ඤාණිනිද සයාධෝ හිමි සහ නාලයනේ අරියධම්ම හිමි, දුමින්ද එරන්ද ප්‍රින්ටර්ස්, කොළඹ 1980.
4. කම්ප්පාන සංග්‍රහය, බෝවත්තේ හේමාලෝක හිමි, රුවන්වැල්ල, සමුපකාර මුද්‍රණාලය.
5. සමථ විදර්ශනා, තලල්ලේ ඤාණාලංකාර හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1960
6. සතර සනිපට්ඨාන විදර්ශනා භාවනා, පී.ඒ.ඩී. ජයවර්ධන, පියසිරි මුද්‍රණාලය, ගම්පහ, 1979.
7. විසුද්ධි විපස්සනා හෙවත් සනිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගය, බී.ඇම්. ධම්මදින්නා සිල්මානාව, ඇතුගල මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කරුණාගල, 1968.
8. බොද්ධ භාවනා ක්‍රම, ඇල්. ගුණරත්න, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 10, 1973
9. පුලස්මණ භාවනාව, කරදන ජිනරාත හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959.
10. ආනාපානසති භාවනාව, නාලයනේ අරියධම්ම හිමි, සමයවර්ධන, කොළඹ, 1981.

11. භාවිතා, මධ්‍යේ පක්ෂාසිත මාහිමි, ඇපා මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959
12. ආනාපාන සතිය, මධ්‍යේ පක්ෂාසිත මාහිමි, ඇපා මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1959.
13. මෙහි භාවිතා මාර්ගය, මාගන්දන මුල්ලේ බුද්ධචෝම හිමි, බොද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, මහනුවර, 1981.
14. සතිපට්ඨාන චිත්තිකාව, පණ්ඩිත සිනිපුල්ලේ ඉන්ද්‍රවංශ හිමි, නාවිමන වෙලෙන්දෝ, මාතර, 1972.
15. වත්තාලියාකාර මහා විපස්සනා භාවිතාව, රේරුකානේ වන්දවිමල මාහිමි, ප්‍රකාශක ඩබ්. ඩී. ජේ. රත්නායක, කොළඹ, 1968.
16. චතු සතිපට්ඨානය, පණ්ඩිත කල්ලුල් ධම්මානන්ද මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1966.
17. බෙද්ධ ජිවිතයට අදාළ භාවිතා, සාගොඩ ධම්මපුත්ත හිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1970.
18. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව, ලබුගම ලක්කානන්ද මාහිමි, 1967.
19. මහා සතිපට්ඨාන විස්තර වර්ණනාව, හැරම්චිගල ධීරානන්ද මාහිමි, ශ්‍රත්ථේදය මුද්‍රණාලය, ගාල්ල, 1951.
20. කම්ප්ථාන සංග්‍රහය, අතුරුගිරියේ ශ්‍රී සුධම්මානන්ද හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1966.
21. සතිපට්ඨාන භාවිතා ක්‍රමය, රේරුකානේ වන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1978.
22. සමථ විදර්ශනා භාවිතා මාර්ගය, මාතර සිරි ඥාණාරාම මාහිමි, නිසර මුද්‍රණාලය, දෙහිවල, 1983.
23. විදර්ශනා භාවිතා පූර්ව කෘතිය, ඇරුපොල විපස්සි හිමි, සමයවර්ධන, කොළඹ.
24. අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකාව (කර්මස්ථාන සංග්‍රහය) 4 කාණ්ඩය, අමරදාස රත්නපාල, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ.

25. කම්මපිටාන විභාවිතිය, සුධර්ම ශ්‍රී ගුණසේකර, දිපානි මුද්‍රණාලය, ත්‍රිකෝණොඩ, 1983.
26. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1982.
27. බුදුගුණ භාවනාව, නාලයනේ දර්ශධම්ම හිමි, බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.
28. බුරුම භාවනා විවේචනය, කස්සප හිමි.
29. බොරු භාවනාවට පිළිතුරු, සියනෑ විපස්සනා භාවනා සම්මය, සම්මයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1958.
30. සක්මපිටාන භාවනා විවේචනය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1958.
31. PRACTICAL INSIGHT MEDITATION By the Venerable Mahasi Sayadaw
32. The Experience of Insight: Natural Unfolding, Joseph Goldstein, Unity Press, Santa Cruz, United States of America, 1977.
33. Meditation in the World of Action, Phara Alan Nyanavajairo, Editions Duang Kamol, Bangkok, THAILAND, 1978.
34. Living Buddhist Masters, Jack Kornfield, Unity Press, Santa Cruz, AMERICA, 1977.
35. Insight Meditation, Sobana Dhammasuddhi, ENGLAND.

## බුදු දහම සම්බන්ධ නූතන කෘති

1. ධම්ම, මහාචාර්ය ජෝන් රොස් කාවර්, අනුචාදක ආචාර්ය, ඩබ්.එස්. කරුණාතිලක, ඇම්.ඩී. ශුභසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1985.
2. චතුරායනී සත්‍යය, රේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1977.
3. බෝධි පක්ඛිය දිපනි, අභ්ගමනාපණ්ඩිත ලේඩ් සයායෝ මාහිමි, අනුචාදක රඳ්දොලුවේ විමලවංශ හිමි, ඩී.පී. දොඩන්ගොඩ සහ සමාගම, මොරටුව, 1977.
4. වික්ත තත්ත්ව සංග්‍රහය, ආචාර්ය දික්වෙල පියනන්ද හිමි, සරසවි මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1980.
5. බුදුසප්පන, නාලයනේ අරියධම්ම හිමි, ත්‍රිදේවී ප්‍රින්ටින් වර්ක්ස්, දෙහිවල, 1984.
6. යෝජිසෝ මනසිකාරය, පත්තේරියෙ කාශ්‍යප හිමි, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1977.
7. බුදුරදුන් විදහළ නිර්වාණ මාර්ගය, 4 වන කාණ්ඩය, මොරටුවේ සුමන හිමි, ඩී.වී. දොඩන්ගොඩ සහ සමාගම, මොරටුව, 1968.
8. පිරිත් තුන්සූත්‍රය, පණ්ඩිත කහඳාමෝදර පියරතන හිමි, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1955.
9. බුද්ධ චරිතය, චතුර්ථ භාගය, අභ්ගමනා පණ්ඩිත බ්ලන්ගොඩ ආනන්ද චෛත්‍රිය මාහිමි, ලොකොපනත්‍රාලය, කොළඹ, 1948.
10. සත්සුන් සිත, ජෝන් වෝල්ටර්ස්, අනුචාදක, විමලසේන විතානපතිරණ, සීමාසහිත තුලරත්න සහ සමාගම, කොළඹ, 1973.
11. බුද්ධ චරිතය, ආචාර්ය එඩ්වඩ් ජේ. කෝමස්, අනුචාදක, කරුණා සේනානායක, ඇම්.ඩී. ශුභසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1966.

12. සිංහල ධර්මසදය, බණ්ඩන්දේ සිරිසිවලි හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ. 1979.
13. සජ්ඣ විසුද්ධි ධර්මය, ආචාර්ය මුනිදාස වීරකෝන්, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1967.
14. පිරුවානා පොත් චහන්සේ, ආචාර්ය මුනිදාස වීරකෝන්, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1981.
15. නිවන්මග, ටෙට්ටිසන් පෙරේරා, රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, 1986.
16. සුච්ඡි මහ ගුණය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1969.
17. බුද්ධ ධර්මය, මාපලගම සිරිසෝමස්සර හිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1963.
18. අභිධර්ම මාර්ගය, රේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, අනුල මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1970.
19. අභිධර්මාර්ථ ප්‍රදීපිකා, පළමුවන කාණ්ඩය, අමරදාස රත්නපාල, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1973.
20. බුදුන් වදාළ ධර්මය, ආචාර්ය, වල්පොල රාහුල හිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1970.
21. බුදුන් වදාළ ධර්ම විනය, පණ්ඩිත වැයිහේනේ පැස්කාලෝස හිමි, සංඛ මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කොළඹ, 1985.
22. හඟව ගුණය, තිරුප්පනේ සෝමානන්ද හිමි, නිලඹර මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, පිහෙලුව, 1984.
23. ත්‍රිපිටකයෙහි සංස්කෘතික ලක්ෂණ, පණ්ඩිත තලල්ලේ ධම්මානන්ද මාහිමි, සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1980.
24. බුදුදහම සහ එය ආගමවත් විද්‍යාවටත් සම වියම් වන අයුරු, ආර්.ඒ. ද ආස්. ටෙක්නමික. අනුවාදක, බේර්නොඩ් ප්‍රේමරත්න, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1967.

25. මිනිස් ගැටලු විසිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය, පණ්ඩිත චිස්ස ඤාණසිලක හිමි, වැලිපි මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.
26. බුද්ධතෙම අධ්‍යාත්මය, ශ්‍රී කළ‍්‍යාණ ධර්ම ශ්‍රත්ථකාර මණ්ඩලය, ස්වදේශීය මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.
27. පාරමිතා ප්‍රකරණය, චේරුකානේ චන්දවිමල මාහිමි, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1979.
28. බුද්ධාමුද්‍රාවෝර, පණ්ඩිත, ගනෝගම සරණංකර මාහිමි, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1982.

### පැරණි මූලාශ්‍ර

1. විමුක්ති මාර්ගය, මහාඅරිට්ඨ උපනිස්සවෝර, සංස්කරණය, ගල්කැටියාගම රතනපෝති හිමි සහ කරලලියද්දේ රතනපාල හිමි, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1963.
2. විසුද්ධි මාර්ගය, බුද්ධසෝම හිමි, සංස්කරණය, මාතර ශ්‍රී ඥානාචංශ මාහිමි, සීමාසහිත මාතර වෙළෙන්දෝ මාතර, 1959.
3. විසුද්ධි මාර්ගය, බුද්ධසෝම හිමි, පරාක්‍රමබාහු රජු විසින් කළ හාව සන්නය 1, ලක්මැති සහන් මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1895.
4. බුත්තකරණ, සංස්කරණය, ලබ්‍රගම ලංකානන්ද මාහිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1968.
5. අමාවතුර, සංස්කරණය, සී.ඇම්. මස්ටින් ද සිල්වා, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.
6. බුද්ධගදාය (බුද්ධගර්ජය) අනුල මුද්‍රණාලය. ඩිනස් පාර, කොළඹ, 1967.
7. ප්‍රකාශනනය, සීමාසහිත ඇම්. ඩී ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1960.
8. ලෝචුප් සගරාව, සම්පාදක, වැලිගම ඥාණරතන හිමි, බෞද්ධ ශ්‍රත්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, මහනුවර.

9. දීප නිකාය, 2 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා අංක 8, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1976.
10. මජ්ඣිම නිකාය, 1 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා අංක 10, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.
11. බුද්දක නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 24 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1960.
12. අංගුත්තර නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 18 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1960.
13. අංගුත්තර නිකාය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. අංක 22 ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1977.

#### පැරණි පුස්තකාල පොත්

1. සතිපට්ඨාන සූත්ත (පත්ඉරු 29), පුස්තකාල පොත් නාමාවලියේ අංක 53 යටතේ බලන්න.
2. ජාතුස්සති සූත්ත (පත්ඉරු 7), අංක 117
3. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනා (පත්ඉරු 8), අංක 124
4. ශිභි චිතය, (පත්ඉරු 123), අංක 16
5. අභිධර්ම මානිකා (පත්ඉරු 7) අංක 56
6. විසුද්ධි මග්ග (මුල අග කොටස් නොතිබුණි) අංක 647

#### සඟරා සහ වෙනත්

1. විපස්සනා භාවනා (සඟරාව) කළුබොඩ විපස්සනා භාවනා සමිතිය, ජනනා මුද්‍රණාලය, දොම්පෙ, 1958.
2. භාවනා (සඟරාව) කළුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1976.
3. විමුක්ති (සඟරාව) මංගල කලාපය, ඉන්දික මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1978.
4. විමුක්ති, දෙවැනි කලාපය, කළුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1979-1980.



5. විසුඳ්වි සමරු කලාපය, කලගල විපක්ෂනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, 1981.
6. විද්‍යුත් වැඩිම, සිටි සදහම් අංක 5, මහාසි සයාබෝ මාහිමි, අනුභූත අත්‍යමතා පණ්ඩිත බ්ලන්ගොඩ ආනන්ද මෙනෙත්‍රිය මාහිමි, සේනක මුද්‍රණාලය, ගාල්ල, 1981.
7. වෙසක් සිරිසර, වාර්ෂික ධර්ම සංග්‍රහය, 51 වැනි කළම, පද්ධර්මදාන සමිතිය, පානදුර, 1986.
8. විදුරුතුණ කළම, මහරගම සිටි වජිරඥාන දහම් පාසල් ප්‍රකාශනය.
9. දිනමිණ වෙසක් කලාපය, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1985.
10. දිනමිණ වෙසක් කලාපය, ලේක්හවුස්, කොළඹ, 1986.

### වෙනත් ප්‍රකාශන

1. පානක්කල් දර්ශනය, උපදික්ක කරගම්පිටියේ ජිනරතන හිමි, දිසානි මුද්‍රණ ශිල්පීන්, ත්‍රිකුණාමාලි, 1960.
2. අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව, එස්.කේ. නොක්කානන්ද, ලේක් හවුස්, කොළඹ, 1973.
3. ලංකාවේ අධ්‍යාපනය, සියලු ප්‍රකාශනය, 1969.
4. පුරාතන ලංකාවේ සමාජ ඉතිහාසය, මහාචාර්ය, එච්. එල්ලාවල, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1968.
5. පැරණි සිංහල ප්‍රතිමා ශිල්පය, තන්දරේටි විජේසේකර, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1970.
6. Psychological Testing, Anne Anastasi-Professor of Psychology Graduate School, Fordham University, ENGLAND.

### කෝප ග්‍රන්ථ සහ තාමාවලින්

1. පාලි සිංහල අකාරාදිය, පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත මාහිමි, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1960.

2. සිංහල ඉංග්‍රීසි සංක්ෂිප්ත ගඬ්ඳකෝෂය, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1958.
3. එංග්‍රීසි විද්‍යාව, මාතලේ ශාසනානුලක්ෂි විද්‍යාලය, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සමාගම, කොළඹ, 1960.
4. ලංකාවේ පුස්තකාල පොත් නාමාවලිය. (ප්‍රථම භාගය) කේ.ඩී. සේනාරත්න, ලංකා-ආණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.
5. ලංකාවේ පුස්තකාල පොත් නාමාවලිය, (ද්විතීය භාගය), කේ.ඩී. සේනාරත්න, ලංකා-ආණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.

## සුචිය

- අකුශලය, 10  
 අජාපත්, 18  
 අට්ඨක සංඥා, 117  
 අංගුලිමාල, 18, 22  
 අනන්තයෝග, 200  
 අන්තර්ධාන, 47  
 අනාත්මය, 26, 71  
 අනාගාමි, 46  
 අනිත්තය, 26, 27, 71  
 අනුස්සවි, 48  
 අනුච්ඡේදන, 17  
 අධිජයාන, 41  
 අධිකාරම්කරණය, 42  
 අධිනාගරික, 42  
 අධික රුධිර පිඩනය, 42  
 අධිගමලාභි, 45, 48  
 අධිගම, 47  
 අධ්‍යාත්මය, 38  
 අභිඥාලාභි, 52  
 අමාවතුර, 18  
 අසිසුක් නිව්වත්, 6  
 අරමුණු, 25, 35  
 අරණංවාසි, 52  
 අරිගණ, 18  
 අරහත්, 19  
 අරුණුවත්, 103  
 අවබෝධය, 41  
 අවංක බව, 19  
 අවිද්‍යාව, 74  
 අයතන, 41  
 අසංග, 25  
 අසප්පාය, 200  
 අසුරසුද්ධය, 18  
 පානල්ප, 37  
 ආකාශානන්දවායනනය, 68  
 ආනිස්ථන්ද්‍රායනනය, 68  
 ආත්ම, 73  
 ආත්මභාවය, 19  
 ආදරය, 174  
 ආනාපාන සකි, 68, 69  
 ආනාපානසති භාවනාව, 136  
 ආනිශංස, 23, 24, 49, 154  
 ආපෝ කපිණ, 108  
 පාමාශයේ තුවාල, 42  
 පායතන, 34  
 ආරම්භන, 35  
 ආලව්ක, 18  
 ආලය විඤ්ඤාණය, 25  
 ආලය, 174  
 ආලෝක කපිණ, 109  
 ආලෝක හිමි, 59  
 ආසන ක්‍රම, 93  
 ආස්වාද, 39  
 ආශ්‍රයස්ථාන, 26  
 ආශාවත්, 34, 36  
 ආහාරේ පටික්කුල සංඥා, 69  
 ඇරිස්චෝටල්, 25  
 ඇවතුම් පැවතුම්, 18  
 ඉ  
 ඉන්ද්‍රියයන්, 33  
 ඉන්ද්‍රියසංචරය, 1  
 ඉරියාපථ, 144  
 ඉවසීම, 1  
 ඊ  
 උග්ගහ නිමිත්ත, 106

උත්තරාසිචංශ නිමි, 59  
 උද්ධව්ව කුක්කුච්ච, 174  
 උදානය, 19  
 උපමා, 22  
 උපනිස්ස තෙරණුවන්, 77  
 උපවිඤ්ඤාණය, 25  
 උපාලි, 18  
 උපේක්ඛා, 176  
 උපේක්ඛා භාවනාව, 68  
 උරුබ්ඳධය, 94  
 ඵ  
 ඵරමිකිය, 95  
 ඒකාග්‍රතාව, 41, 194  
 ත  
 කදුබොඩ, 58  
 කදුබොඩ තාහිමි, 59, 62  
 කම්පනය, 35  
 කම්මස්සකතා, 9  
 කමටහන, 41, 65  
 කරදර, 177  
 කරමය, 7  
 කරම නියාමය, 204  
 කරම වාදය, 8  
 කරමස්ථානාවාරය, 46, 52  
 කරමස්ථානාවාරය සංගමය, 60  
 කරුණාව, 66  
 කරුණා භාවනාව, 68  
 කළාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, 195  
 කසිණ භාවනා, 69  
 කසිණ නිමිත්ත, 105, 106  
 කහවත්‍ර, 39  
 කාමච්ඡන්ද, 173

කාමය, 37, 39  
 කාමිබෝජය, 52  
 කායප්‍රසාදය, 35  
 කාය විඤ්ඤාණය, 35  
 කායගතාසනි, 68  
 කායගතාසනි භාවනාව, 162  
 කායානුපස්සනාව, 143  
 කැණිමඩල, 19  
 කුණප සිංදුව, 164  
 කුට්ඨක, 18  
 කුසතණ, 93  
 කෙළෙසුන්, 25  
 කෝසමිබ්බි, 21  
 බ  
 බුද්ධක නිකාය, 22  
 ග  
 ගන්ධ, 27, 35  
 ගුණ නුවණ, 19  
 ගුරුත්වාකර්ෂණය, 6, 8  
 ගෝචර රූප, 35  
 ගෘහපති, 18  
 ඝ  
 ඝාතප්‍රසාදය, 35  
 ඝාතවිඤ්ඤාණය, 35  
 ච  
 චක්ඛු විඤ්ඤාණය, 34, 35  
 චක්ඛු ප්‍රසාදය, 35  
 චතුරාර්ය සත්‍යය, 37  
 චතුර්ධාතූ චට්ඨත්ථාන, 68, 170  
 චපලත්වය, 28  
 චර්ම රෝග, 43  
 චරිත, 71

චරිත විභාගය, 76  
 චරියා පරීක්ෂණ, 70, 82  
 චරිතයට සුදුසු කමටහන්, 87  
 චිත්තය, 26  
 චිත්ත සමාධි, 65  
 චිත්තානුපස්සනා, 143  
 චේතනාව, 8  
 චේතනය, 182  
 ජ  
 ජාගානුස්සනි, 68, 128  
 ජාගානුස්සනි භාවනා, 128  
 ජ  
 ජවීල, 18  
 ජවන නිමි, 59  
 ජිව්ධාතු, 26  
 ජිවන ප්‍රතිපදාවක්, 21  
 ජිවිතා ප්‍රසාදය, 35  
 ජිවිතා විඤ්ඤාණය, 35  
 ජෝන් රොස් කාටර්, 7  
 ණ  
 ණවුත්, 18  
 ණාසිලත්තය, 21  
 කේතේ කයිණ, 108  
 කෘෂ්ණාව, 19, 37  
 ක්‍රිශිත්පා, 201  
 ක්‍රිපිට්කධාරී, 47  
 ක්‍රාටක, 67  
 ඵ  
 ථීනමිද්ධය, 174  
 ථේරවාදී, 21

ද  
 දණ්ඩාසන, 93  
 දයාව, 19  
 දස කයිණ, 65, 67  
 දස අශ්‍රහ, 67  
 දස අනුස්සනි, 68  
 දහම් ගුණ, 66  
 ද්වාර, 34  
 දාන, 24  
 දානය, 14  
 දුක්ඛය, 26, 71  
 දුක්ඛ සත්‍යය, 177  
 දෙවියෝ, 24  
 දෙවිරම් වෙහෙර, 18  
 දේවතානුස්සනි, 66, 128  
 දෝමනස්ස, 50, 177  
 දෝසවරිත, 76  
 දෘෂ්ටි, 37  
 ධ  
 ධනය, 37  
 ධම්මපදය, 22  
 ධම්මානුස්සනි, 124  
 ධම්මානුපස්සනා, 143  
 ධම්මවිවය, 175  
 ධර්මය, 21, 23  
 ධාතු, 170  
 ධාතුමිනසිකාර, 169  
 ධාරණ ශක්තිය, 158  
 ධුතංගධාරී, 53  
 ධ්‍යාන, 193  
 ධ්‍යානලාභී, 68  
 න  
 නන්දොපනන්ද නාරථ, 18

- නාම රූප, 173  
 නාම ධාතුව, 34, 173  
 නිෂ්චිත, 7  
 නියාම ධර්ම, 5, 202  
 නිර්වාණාචාර්යය, 42, 44  
 නිවන් ලැබීම, 48, 51  
 නිස්සත්ව, 7  
 නිෂද්ධ, 93  
 නිල කසිණ, 110  
 නිවරණ ධර්ම, 186, 188  
 නුවණ ලැබීම, 50  
 නුවරදරු, 18  
 තේවසස්සා  
 නාසස්සායතනය, 68  
 තෙය්‍යපුද්ගලයන්, 44  
 නොදැමුණු සිත, 30  
 තෙරයාගික, 45  
 ත්‍යාග දර්ශනය, 26  
 ට  
 පටිච්ච සමුප්පාදය, 5  
 පටිභාග නිමිත්ත, 107  
 පට්ඨ කසිණ, 103  
 පද්මාසනය, 95  
 පන්සිල්, 23  
 පංච නිවරණ, 174  
 පංච බල, 188  
 පංච ඉන්ද්‍රිය, 31, 33  
 පරිත්‍යාගය, 1, 24  
 පරිත්‍යාගශීලී, 20  
 පරිබ්‍රාජක, 18  
 පරිදේව, 50  
 පරිකර්ම නිමිත්ත, 107  
 පර්යන්තය, 94  
 පච්ච, 9  
 පච්චිත්ත, 11  
 පචාරිය 18  
 පස්සද්ධිය (ප්‍රභුතිය), 176, 191  
 පාඨක පුත්‍ර, 18  
 පාතාංජලි, 67, 93  
 පාපමිත්‍ර, 199  
 පැවිද්ද, 20  
 පිත්, 9  
 පුණ්‍ය ක්‍රියා, 12  
 ප්ලේඛෝ, 25  
 ප්‍රකෘතිය, 26  
 ප්‍රත්‍යයනකය, 2  
 ප්‍රතිපත්ති, 45, 47  
 ප්‍රඥාව, 42, 73, 188, 201  
 ප්‍රාණාමය, 67  
 ප්‍රීතිය, 42, 176  
 බ  
 බක බ්‍රිත්ම, 18  
 බද්ධපර්යංකය, 94  
 බමුන්, 18  
 බමුණු, 19  
 බාලපිත්, 59  
 බුදුගුණ, 66  
 බුද්ධඝෝෂ නිමි, 77  
 බුදුගුණ භාවිතා (බුද්ධානුස්ථාන), 120  
 බුදුරජාණන් වහන්සේ, 15  
 බුද්ධගුණය (බුද්ධගුණිකය), 17  
 බුදු දහම, 21  
 බුද්ධත්වය, 25  
 බුද්ධිය, 1

බුද්ධ චරිතය, 66, 76  
 බුරුමය, 52  
 බුද්ධ ජයන්තිය, 41, 52  
 බොයිල් නියමය, 203  
 බොස්නියාව, 175  
 බෝධිසාක්ෂික ධර්ම, 183  
 බෝධිසත්වයෙකු, 21  
 බෞද්ධ දර්ශනය, 26  
 බෞද්ධ සංකේත, 183  
 බ්‍රහ්ම විහාර, 68  
 හ  
 හඟවන බුද්ධ, 21  
 හදාසන, 93  
 හාවනා, 24, 40  
 හාවනා ක්‍රම, 64  
 හාවනා මධ්‍යස්ථාන, 52  
 හාවනා ගුරුවරයා, 52  
 හූනියන්, 26  
 හෙතිකවාදීන්, 26  
 ම  
 මණ්ඩුකාවාදිය, 93  
 මනෝ ධාතු, 26  
 මනෝවිද්‍යා, 42  
 මනෝවිද්‍යාත්මක, 42  
 මනෝවේදය, 42, 43  
 මනෝ විකිත්සක, 42  
 මමන්විය, 34  
 මරණානුස්මිති හාවනාව, 68, 129  
 මහාපුරුෂ ලක්ෂණ, 17  
 මහා පියාසැරි මාහිමි, 46, 52, 54  
 මාන, 37  
 මානසික ආබාධ, 42

මානසික පීඩනය, 42  
 මානසික ව්‍යාකූල, 42  
 මානසික යෝධ්‍යාව, 41  
 මානසික ප්‍රතිකාර, 42  
 මානසික සහනය, 42  
 මානව හිතවාදීන්, 21  
 මාර්ගඵල, 43  
 මාරධෙය්‍යාව, 28  
 මුදිතා භාවනාව, 66, 68  
 මෙත්තානිශංස, 49  
 මෙළොව, 24  
 මුල විඤ්ඤාණය, 25  
 මොලය, 26  
 මෝහ, 74  
 මෝහ චරිතය, 76  
 මෙමත්‍රිය, 66  
 මෙමත්‍රි භාවනාව, 49  
 ය  
 යටිපිහ, 25  
 යථාභූත, 71  
 යථාර්ථවාදී, 21  
 යෝහිත්, 60  
 ර  
 රස, 27, 35  
 රස තෘෂ්ණාව, 38  
 රහතුන්, 45  
 රාග, 75  
 රාග චරිතය, 76  
 රාමනන්ද, 93  
 රාහු, 48  
 රැන්ගුන්, 54  
 රූප, 27, 35

රූප ධාතු, 34

රූපාලම්මණ, 34

ෆ

ලේඛි ෂයාධෝ මාහිමි, 45

ලෝකය, 2, 4

ලොහිත කසිණ, 111

ලෝවූඩ සභරාව, 20

ව

වස්තු රූප, 26

වසුබන්ධු, 25

වාද, 37

විඤ්ඤාණය, 25, 26, 27

විඤ්ඤාණඤ්චායනනය, 68

විඤ්ඤාණ ධාතු, 27

විවාර, 194

විවිකිවිවා, 174

විතර්ක, 194

විතක්ක චරිතය, 76

විතක්ක සංඛාත සූත්‍රය, 175

විදර්ශනා, 46

විදර්ශනා භාවනා, 44, 64, 71

විදර්ශනා ධූරය, 54

විදර්ශනායාතික, 65

විපිළිසර, 24

විමුක්ති මාර්ගය, 66, 77

විවේචන ශක්තිය, 41

විසුද්ධි මාර්ගය, 66, 76

විශ්වාස, 37

විරයය, 176, 188

වීරාසනය, 93, 96

වේල්ස් එච්.ජී., 16

වොල්ටර්ස්, 16

වේදනා, 26

වේදනානුපප්පනා, 143

වේදාන්ත, 26

ව්‍යාපාද, 173

ස

සක්කාය දිවිසිය, 173

සක්මන් භාවනාව, 148

සක්දෙව්, 18

සකඤ්චාමි, 46

සහගුණ (සංභානුස්සති), 66, 126

සත්ත්වයා, 34, 173

සති, 175, 188

සතියම්පජ්ඤාය, 155

සතිපට්ඨානය, 30, 41, 50, 52, 90

සතිපට්ඨාන භාවනා, 135

සත්‍යාවබෝධය 19, 175

සංඥා, 26

සංඛාර, 26

සංකල්ප, 25, 42

සංඛ්‍යා දර්ශනය, 26

සම්බුද්ධත්වය, 19

සම්භාවනිය, 20

සමථ භාවනා, 64

සමථයාතික, 65

සමාධි, 65, 176, 188, 201

සමාධි පිළිමය, 97

සරණය, 20

සර්වඥධාතුන්, 48

සත්තය, 41

සාමය, 41

සාසන යෙයිනා, 53, 54, 63

සිග්මන් ප්‍රොයිඩ්, 25



සිතක කාලය, 27

සිත දමනය, 28, 29

සියමය, 52

සුඛ, 193

සුමනිපාල මාහිමි, 59

සුජාත හිමි, 59

ස්වර්ගය, 20

ස්වර්ණකාර හික්ෂුට්, 71

ස්වස්තික ආසනය, 93

ස්මෘතිය, 41

ස්වියත්වය, 43

ස්පන්දනය, 27

සෝක, 50

සෝකප්‍රසාදය, 35

සෝකවිඤ්ඤාණය, 35

සෝවාන්, 45

ශ

ශාන්තිය, 41

ශාසන අන්තර්ධානය, 47

ශීලය, 201

ශීලයේ ආනිශංස, 23

ශීලානුස්සති භාවනාව, 66, 128

ශුඡක විපස්සක, 72

ශුඡක විදරශනා භාවනා, 141

ශ්‍රද්ධාව, 42, 181, 188, 189

ශ්‍රද්ධා චරිතය, 76

හ

හදවක, 26, 27

හින්දු යෝගි, 67

හින්තෝන්මාද, 43

හේතුඵල, 5

පිංවත් පාඨකය,

භාවනා අත්පොත ග්‍රන්ථයෙහි මෙම ඉලෙක්ට්‍රොනික සංස්කරණය  
ඔබ වෙත ගෙන එන්නේ කිසිදු හෝ වාණිජ අරමුණකින් හෝ ග්‍රන්ථ  
ප්‍රකාශකයන්ට මූල්‍යමය අලාභයක් කිරීමේ ද්වේශසහගත සිතකින්වත්  
නොව හුදෙක්ම කලකදී පොත්භලකින්වත් සොයාගනීමට තරම්  
දුර්ලභවන මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගතය පාඨක ඔබ කියවා  
අවබෝධකරගෙන මෙම සෝරතර කටුක සංසාරයෙන් මිදෙමිවා යන  
උතුම් අරමුණ පෙරදැරිවය.

ඉතා දැඩිවෙහෙසක් සහ කාලයක් මිඩංගුකොට මෙම පොත  
ස්කෑන් කිරීමටත් ඉන් අනතුරුව සංස්කරණය කිරීමටත් මා කල  
උත්සාහය පළදරන්නේ ඔබ මේ පොත හැකිතරම් බෙදා හැරීමෙනි.

ඒ පින් බලය මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කළ මඩවල උපාලි හිමියන්ටත්  
ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශකයන්ටත් මා මෙන්ම මෙය කියවන පාඨක  
ඔබටත් බෙදා හරින ඔබටත් නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට  
හේතුවේවා!! වාසනා වේවා!!

සක්වල වසන්තාවු දෙව්බඩුන් ඇතුලු සියලු සත්ත්වයෝටම  
නිර්වාණාවබෝධය කරගැනීමට හේතු වේවා!! වාසනා වේවා!!

සාධු...!!! සාධු...!!! සාධු...!!!



පූජ්‍ය මඩවල උපාලි ස්වාමීන් වහන්සේ කුඩා අවදියේ සිටම භාවනානුයෝගී ජීවිතයක් ගත කරමින් ඒ පිළිබඳ මනා අත්දැකීම් ලබා ඇති හික්මුන් වහන්සේ නමකි. ත්‍රිපිටකය හා තදනුගත අටුවා ග්‍රන්ථ හොඳින් කියවා ථෙරවාදිය භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ නිරවුල් අවබෝධයකින් මෙන්ම නූතන විද්‍යාත්මක වින්තනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පයෙදීම් පිළිබඳව මනා පරිචයකින් ද යුක්ත හිමි නමකි. එබැවින් උන්වහන්සේ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ මෙබඳු ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීමට අවශ්‍ය සියලු සුදුසුකම් වලින් යුක්තය.

මෙම භාවනා අත්පොත පරිච්ඡේද පහකින් හා උපග්‍රන්ථයකින්ද සමන්විතය. එහි පළමු පරිච්ඡේදයෙන් භාවනානුයෝගියෙකුට අවශ්‍ය බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ විවරණයක් ඉදිරිපත් වේ. භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට උත්සුක වන්නෙකුට නම සන්නානය තුළ මනා ආකල්පයක් ජනිත කර ගැනීමට ඉවහල් වන පරිදි භාවනාවේ වැදගත්කම එහි ආනිසංය හා මනෝවිද්‍යාත්මක අගය වැනි කරුණුවලින් දෙවැනි ක්‍රම හා වාරිත්‍රානුකූලව ඒවා තෝරාගැනීම පිළිබඳ ග්‍රන්ථාගත තොරතුරු මෙන්ම ඒවා වර්තමානයේදී ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාරයන් සම්බන්ධ පරිපූර්ණ විග්‍රහයක් තෙවැනි පරිච්ඡේදයට ඇතුළත් වේ. සිව්වැනි පරිච්ඡේදය යොමු වන්නේ භාවනාව සඳහා යෝග්‍ය ස්ථාන හා ආසන ක්‍රම ආදියත් ඒ සම්බන්ධ වැරදි වර්ධාවන් විස්තර කිරීමටත්ය. විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් සැබැවින්ම පුහුණු කරන ආකාරයන් පිළිබඳව එහි ඇතුළත් විස්තර අතිශයින්ම ප්‍රායෝගිකය. එම භාවනා ක්‍රම පුහුණුවේ ඉදිරි පියවර සම්බන්ධයෙන් තවදුරටත් ඉවහල්වන අගනා කරුණු රාශියකින් පස්වැනි පරිච්ඡේදය සමන්විතය. නිවරණ ධර්ම වැනි භාවනානුයෝගියකු විසින් අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම දත යුතු ධර්ම කරුණු පිළිබඳ විග්‍රහයකින් මෙම උපග්‍රන්ථය යුක්ත වෙයි.

මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ

අංශාධිපති,

පාලි හා භෞද්ධ අධ්‍යයනාලය

කැලණි විශ්ව විද්‍යාලය.

ISBN -955-569-345-5

BOOK CODE - 304470

225/-



**සත්‍ය කොත් ප්‍රකාශකයෝ**

513, මරදාන පාර, කොළඹ 10.

ෆේෂ් - 695868